DR. AMY MYERS

SOLUȚII CONTRA AUTOIMUNITĂȚII

Editura Paralela 45

Redactare: Ioan Es. Pop, Mihaela Pogonici
Tehnoredactare & DTP copertă: Mihail Vlad
Corectură: Anamaria Cozma
Pregătire de tipar: Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
MYERS, AMY
Soluții contra autoimunității : Metoda Myers : cum să previi și să combați bolile și simptomele inflamatorii / Amy Myers ; trad. din lb. engleză de Alina Luca. - Ed. a 2-a. - Pitești : Paralela 45, 2019
ISBN 978-973-47-2888-6
I. Luca, Alina (trad.)
613.24

Cartea de față conține sfaturi și informații referitoare la îngrijirea medicală. A fost concepută cu scopul de a completa, nu de a înlocui sfatul unui cadru medical specializat. Dacă știți sau bănuiți că aveți o problemă de sănătate, vă recomandăm să cereți părerea medicului dumneavoastră înainte de a începe orice program sau tratament medical. Au fost făcute toate eforturile pentru a garanta acuratețea informațiilor conținute de carte la data publicării. Editorul și autorul nu se fac răspunzători pentru consecințele medicale care pot apărea ca urmare a aplicării metodelor sugerate în carte.

Cititorii trebuie să ia cunoștință de faptul că website-urile oferite ca surse de aprofundare a informațiilor s-au modificat sau au dispărut din momentul scrierii cărții și până când cartea a ajuns în mâinile lor.

The Autoimmune Solution: Prevent and Reverse the Full Spectrum of Inflammatory Symptoms and Diseases
Amy Myers, M.D.

Copyright© 2015 by Amy Myers, M.D.
All rights reserved. No part of this book may be used or reproduced in any manner whatsoever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles and reviews.
Published by arrangement with HarperCollins Publishers

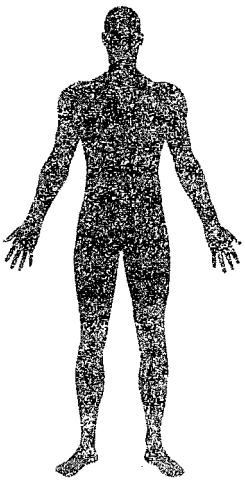
Copyright © Editura Paralela 45, 2019
Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.
www. edituraparalela45.ro

DR. AMY MYERS

SOLUȚII CONTRA AUTOIMUNITĂȚII

METODA MYERS
CUM SĂ PREVII ȘI SĂ COMBAȚI BOLILE ȘI SIMPTOMELE INFLAMATORII

Traducere din limba engleză de
Alina Luca



Editura Paralela 45

Pentru TATA și pentru toți cei cu boli autoimune.
Sper să găsiți în această carte o altă cale de tratament
și o soluție pentru problemele voastre.

Cuprins

PARTEA I. Pandemia autoimună

Capitolul 1. Experiența mea – și a ta – pe tărâmul bolilor autoimune 11
Capitolul 2. Mituri și informații reale legate de autoimunitate 40
Capitolul 3. Inamicul tău – tu însuți 54

PARTEA A II-A. Să ajungem la rădăcina problemei

Capitolul 4. Vindecă-ți sistemul digestiv 79
Capitolul 5. Scapă de gluten, de cereale și leguminoase 103
Capitolul 6. Să reducem cantitatea de toxine din organism 132
Capitolul 7. Să vindecăm infecțiile și să reducem stresul 165

PARTEA A III-A. Să învățăm care sunt instrumentele

Capitolul 8. Să punem în practică Metoda Myers 195
Capitolul 9. Programul de treizeci de zile 213

PARTEA A IV-A. Trăiește soluția

Capitolul 10. Metoda Myers – un mod de viață 315
Capitolul 11. Prin labirintul medical 331
Capitolul 12. Câteva cuvinte pline de speranță 339

Anexa A. Organismele modificate genetic 355
Anexa B. Metalele grele 360
Anexa C. Mucegaiul toxic 363

Anexa D. Stomatologia biologică 367
Anexa E. Reducerea cantității de toxine din casă 372
Anexa F. Un somn mai bun 376
Anexa G. Metoda Myers – test pentru identificarea simptomelor 379

Note 383

Partea I

Pandemia autoimună

Capitolul 1

Experiența mea – și a ta – pe tărâmul bolilor autoimune

În urmă cu aproximativ zece ani, am descoperit că sufăr de o boală autoimună – și medicina convențională nu m-a ajutat. Nu vreau să ți se întâmple și ție același lucru.

Dacă ești unul dintre cele o sută de milioane de persoane care se luptă cu o boală inflamatorie, boală care predispune la apariția unei maladii autoimune – este vorba despre afecțiuni precum artrita, astmul, eczema sau bolile cardiovasculare –, această carte este pentru tine. Și dacă ești unul dintre milioanele de oameni ai căror părinți, parteneri, rude, prieteni sau copii se luptă cu o boală autoimună, atunci această carte este și pentru tine. Fie că vrei să lupți împotriva bolii autoimune de care suferi, fie că vrei să previi apariția ei sau că vrei să ajuți pe cineva care suferă de o astfel de boală, această carte îți poate schimba viața.

Și eu sunt medic, așa că nu îmi place să critic alți doctori și nici protocoalele-standard pe care le utilizează, dar adevărul trebuie spus. În ceea ce privește tratamentul bolilor autoimune, medicina clasică a eșuat în mod jalnic. Alegerile clasice în lupta împotriva acestor boli sunt medicamente care pot – sau nu – să îți ușureze simptomele; dar care îți pot schimba viața cu efectele lor secundare; efecte care adeseori te țin în permanență cu teama de a nu ajunge la infecții; tratamente care pot înceta să aibă efect după câțiva ani, ceea ce înseamnă că trebuie să iei medicamente încă și

mai puternice. Ideea general acceptată este aceea că bolile autoimune sunt inevitabile – că pot fi tratate, dar nu și prevenite sau vindecate. Drept rezultat, pacienții devin total dependenți de medicii lor și de medicația prescrisă, incapabili să își trăiască viața altfel decât într-o permanentă stare de teamă și, adeseori, de durere.

În următoarele pagini, o să te învăț să folosești o dietă și un mod de viață sănătoase, ca și suplimente alimentare de calitate, pentru a elimina simptomele, a scăpa de medicamente și a te bucura cu poftă de viața și de starea de bine pe care ți le-ai dorit mereu. O să îți arăt de ce schimbarea dietei și vindecarea tractului digestiv sunt lucruri extrem de importante, ca și eliberarea corpului de povara toxinelor, vindecarea infecțiilor și reducerea greutății stresului. O să te ajut să îți controlezi propria sănătate, făcând alegeri care îți vor susține organismul și te vor menține plin de energie și în cea mai bună formă.

De ce par atât de încrezătoare? Pentru că, de-a lungul anilor, am tratat mii de pacienți cu acest mod de abordare – și m-am tratat și pe mine. Precum am spus, medicina convențională m-a dezamăgit, așa că am fost nevoită să creez o soluție pentru bolile autoimune, una care să mă ajute să trec peste neplăcutele efecte secundare ale tratamentelor convenționale și să îmi permită să trăiesc o viață intensă, într-o stare de sănătate.

Dacă ești dispus să îmi oferi nu mai mult de treizeci de zile, o să te ajut și pe tine să îți recâștigi viața. În caz că suferi de o boală autoimună, îți pot arăta cum să obții stabilizarea acesteia, să elimini simptomele, ba chiar și să scapi de tratamentul medicamentos. Dacă suferi de o boală inflamatorie, pot să te ajut să te vindeci și să previi transformarea ei într-o boală autoimună. Dacă știi pe cineva care se luptă cu o astfel de suferință, pot să te învăț cum să îi oferi persoanei iubite ajutorul și îndrumarea care îi pot schimba viața.

Sună bine? Atunci, hai să începem! Abia aștept ca tu să îți găsești propria soluție împotriva bolilor autoimune.

Eșecul medicinei tradiționale

Înainte să discutăm despre alternativa atât de necesară, hai să facem o rapidă trecere în revistă a majorității problemelor cu care se confruntă cei

dragi ție sau a problemelor cu care va trebui să te confrunți chiar tu, în caz că boala ta inflamatorie se va transforma într-una autoimună. Ai putea să începi prin a merge din medic în medic, pentru că nimeni nu poate să-și dea seama ce problemă ai. Există peste o sută de boli autoimune cunoscute și multe dintre ele nu sunt înțelese bine de către medicina tradițională.

Drept rezultat, majoritatea medicilor și a celor care se ocupă de îngrijirea medicală se simt pierduți dacă vii la ei cu o serie de simptome ce par autoimune, dar nu se potrivesc vreunui diagnostic pe care ei să-l recunoască. Această problemă este cauzată de faptul că medicina convențională a fost împărțită în foarte multe specialități. Când ești diagnosticat cu o boală autoimună, nu mergi la un specialist în imunologie (asta dacă nu vii la mine!). Mai degrabă ești trimis la un specialist care se ocupă de sistemul afectat: un reumatolog pentru poliartrita reumatoidă; un gastroenterolog pentru boala celiacă, pentru boala Crohn sau pentru colita ulceroasă; un endocrinolog pentru boala Basedow Graves, pentru tiroidita Hashimoto sau pentru diabet – și lista poate continua. Iar dacă ai două boli autoimune, cum li se întâmplă multor oameni, probabil că urmează să fii tratat de doi specialiști diferiți, dacă ai trei boli – de trei specialiști și așa mai departe.

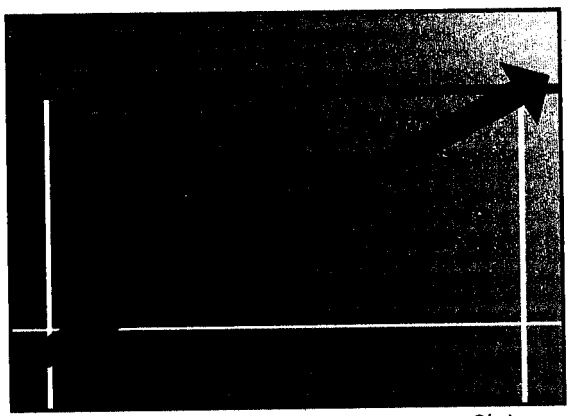
Această împărțire sugerează că problema ta este afecțiunea unui anumit organ, dar, în realitate, e o boală ce privește sistemul imunitar văzut ca întreg. Toate aceste boli – deși afectează diferite grupe de organe – au o cauză comună: un sistem imunitar care a luat-o razna. Abordarea mea se bazează pe tratarea problemei de la rădăcină: îndepărtarea elementelor care au dus la tulburarea inițială a sistemului imunitar și întărirea – mai degrabă decât inhibarea – acestuia. Este motivul pentru care utilizarea acestei metode de tratament îți permite să vindeci și să previi în același timp mai multe boli autoimune diferite.

Deoarece există o componentă genetică a bolilor autoimune, este posibil ca medicul tău să vrea să afle în mod special dacă ai antecedente familiale care includ măcar un părinte, un frate, o mătușă, un unchi sau un bunic. Este posibil ca tu însuți să fi început să cauți răspunsuri în momentul în care ți-ai dat seama că una sau mai multe persoane din familia ta suferă de o boală precum poliartrita reumatoidă, boala Crohn, lupusul sau tiroidita Hashimoto.

Fie că ai, fie că n-ai antecedente familiale, vei auzi probabil că genele tale determină apariția sau neapariția bolilor autoimune, că nu poți

împiedica acest lucru și că, odată ce afecțiunea se manifestă, nu ai cum să dai lucrurile înapoi. Asemenea enunțuri fac să ne fie teamă să aflăm diagnosticul, din moment ce la capătul drumului nu se află promisiunea unei vindecări, ci perspectiva unei boli din ce în ce mai rele.

Cum progresează o boală autoimună


Pragul diagnosticului
Sănătos
Declanșare – sensibilitate la alimente, intestin permeabil, toxine, stres, infecții
Obținerea unui diagnostic

În majoritatea cazurilor, medicul care te va vedea primul te va trimite la un specialist, punându-ți un diagnostic sau nu – adică la un reumatolog, la un endocrinolog, la un gastroenterolog sau la un neurolog. Dacă ai fost diagnosticat cu o boală dureroasă, extenuantă, cum ar fi poliartrita reumatoidă, o inflamare a articulațiilor, specialistul îți va spune, probabil, că această boală, ca toate bolile autoimune, este ireversibilă. Durerea articulară care te-a determinat să mergi la medic – ei bine, era doar începutul. Mai târziu, va deveni atât de severă, atât de epuizantă, că vei trăi într-o permanentă stare de durere și îți va fi foarte greu să te miști. Uită de bucuria unei plimbări romantice pe plajă sau de excursia cu nepoții la parcul de distracții. Vei fi norocos dacă vei putea să urci scările sau să mergi cu mașina până la mall.

Specialistul îți va prescrie o mulțime de medicamente puternice, pentru a combate simptomele și a ușura durerea.

— Dar efecte secundare? vei întreba tu.

— Ei bine, da, aceste substanțe au multe efecte secundare, îți va răspunde el sau ea. Va trebui să vă obișnuiți cu ele.

Sau poate că diagnosticul tău este unul mai ușor, cum ar fi tiroidita Hashimoto, o boală în care sistemul tău imunitar atacă tiroida și o împiedică să producă suficienți hormoni tiroidieni. Acum, specialistul tău are vești mult mai plăcute pentru tine: trebuie doar să iei suplimente cu hormoni tiroidieni în fiecare zi, tot restul vieții. Dacă medicamentele nu vor fi prea scumpe și dacă nu vei observa efecte secundare, deși dozajul va continua, probabil, să crească, viața ta va fi, în linii mari, ca înainte.

Nu îți place ideea că tiroida ta este, încet și sigur, distrusă de propriul tău corp. Totuși, ceea ce spune medicul nu sună prea rău – până ce ajungi acasă și începi să te interesezi. În curând, vei descoperi un lucru pe care majoritatea medicilor nu îl dezvăluie pacienților lor: faptul că ai o boală autoimună te face de trei ori mai mult predispus la apariția alteia. Dar dacă următoarea este una foarte gravă, cum ar fi lupusul eritematos sau scleroza multiplă?

În timpul următoarei consultații, îți întrebi medicul în legătură cu această perspectivă înspăimântătoare, iar el confirmă informațiile pe care le-ai descoperit: faptul că suferi de o maladie autoimună triplează riscul apariției altora. Dar îți spune, de asemenea, că nu poți face nimic pentru a preveni acest lucru. Din punctul de vedere al medicinei tradiționale, genele tale se ocupă de boala ta, iar doctorul se ocupă de sănătatea ta.

De orice boală ai suferi, întâlnirea cu medicul va fi, probabil, una scurtă. Asigurările îi plătesc medicului consultații de cincisprezece minute, așa că, în general, el își poate permite să îți acorde numai acest interval de timp. Ai o întreagă listă de întrebări pe care ai dori să i le pui, dar, în cele mai multe cazuri, vei putea doar să îl auzi pe specialist cum confirmă faptul că nu prea ai soluții pentru a încetini progresul unei boli autoimune – și cu atât mai puțin să o faci să regreseze. Pur și simplu trebuie să iei medicamentele pe care le presupune „tratamentul-standard" și să speri că te vor ajuta să te simți mai bine și că nu vor avea prea multe efecte secundare. Dacă ești unul dintre norocoși, medicația va elimina toate simptomele. Totuși, adeseori nu te poți aștepta la mai mult decât la o oarecare ușurare. Chiar dacă simptomele dispar complet, furtuna autoimună continuă să urle în interiorul trupului tău și tu nu ai nici cea mai mică idee care ar putea fi efectele secundare.

SEMNALE DE ALARMĂ

În cazul unei boli autoimune, sistemul imunitar dereglat începe să atace propriul țesut al organismului. Următoarele simptome și/sau diagnostice ar putea să semnaleze fie o boală autoimună deja declanșată, fie un sistem imunitar afectat, inflamat, care riscă să dezvolte o boală autoimună:

- Reflux gastroesofagian
- Acnee
- ADD/ADHD
- Alergii
- Alzheimer
- Anxietate
- Artrită
- Astm
- Dificultăți de concentrare
- Tromboze sangvine
- Deficiență de B12
- Boli cardiovasculare
- Depresie
- Probleme digestive: balonare, flatulență, indigestie, constipație, diaree, reflux, senzație de arsură în stomac
- Uscarea ochilor
- Eczemă
- Oboseală
- Mastoză fibrochistică
- Pietre la fiere
- Pierderea părului
- Infertilitate
- Dureri musculare
- Obezitate sau exces de greutate, mai ales în zona mediană
- Pancreatită
- Probleme cu somnul: dificultăți de a adormi sau treziri dese
- Încheieturi umflate, înroșite sau dureroase
- Fibroză uterină

Apoi descoperi că, până și în cazul în care medicul tău a găsit un medicament care are efect, respectivul efect ar putea, într-un final, să dispară. Scenariul pentru cel mai bun caz: medicul găsește un alt tratament, iar acela, de asemenea, funcționează o perioadă. Al doilea scenariu, nu tocmai bun: noul medicament aruncă în spinarea ta greutatea unor efecte secundare neplăcute, poate chiar dureroase. Cel mai rău caz: pornești într-o călătorie nesfârșită, plină de frustrări, durere și disperare, probând un medicament puternic după altul, în timp ce boala ta devine din ce în ce mai dureroasă și îți interzice tot mai multe lucruri, iar viața ta pare să se prăbușească încetul cu încetul până la un posibil final.

Pe măsură ce tratamentul progresează, descoperi că efectele secundare cele mai rele nu sunt întotdeauna de natură medicală: există și un preț personal pe care îl plătești pentru boală. Poate că nu poți să te mai

joci cu nepoții, pentru că încheieturile te dor prea rău sau pentru că medicamentul imunosupresiv pe care îl iei te face mult prea vulnerabil la o posibilă gripă. Poate că nu poți pleca în a doua lună de miere sau în vacanța pe care o așteptai cu nerăbdare, pentru că te dor mușchii, te simți epuizat sau, pur și simplu, prea slăbit. Ajungi să îți iei prea multe zile de concediu medical sau reduci numărul orelor de lucru. Poate chiar riști să fii concediat sau riști ca angajatorul să renunțe la contractul de muncă cu tine.

Ori poate cea care va primi lovitura va fi viața ta socială. În fond, te simți prea mult timp epuizat, bolnăvicios și nu ești în apele tale. Prietenii te sună sugerând să ieșiți la o masă, la un concert, la o plimbare pe munte sau doar să aveți o discuție lungă, plăcută, la telefon. Dar se întâmplă ca, de prea multe ori, tu să nu dispui de energia necesară. Poate te simți prea depresiv ca să participi la distracție. Sau te temi că vei deveni o companie așa de rea, încât prietenii, familia și cei dragi se vor plictisi, în cele din urmă, să fie cu tine.

Cea mai rea dintre toate, descoperi, este senzația de neputință. Simți că trupul tău, sănătatea ta și însăși viața ta au ieșit, în esență, de sub control. L-ai întrebat pe medicul tău dacă poți face ceva pentru a îmbunătăți situația – poate să îți schimbi dieta? Ai auzit pe cineva, la un talk-show, spunând că glutenul e un factor favorizant în cazul bolilor autoimune – poate că ar trebui să renunți la pâine sau la paste, ori poate să ai o dietă fără gluten? De curând, un prieten ți-a trimis un link către un articol despre o boală numită sindromul intestinului permeabil – ar fi cazul să afli mai multe despre asta?

Dar, din nou, medicina tradițională este foarte fermă. Maladiile autoimune sunt legate de sistemul tău imunitar, spune medicul – nu de cel digestiv! Dieta nu schimbă nimic sau mai nimic. Să demonizăm glutenul? Este numai un moft. E adevărat, există oameni care suferă de o boală autoimună legată de gluten, boala celiacă, dar tu ai făcut analize în legătură cu ea și nu o ai, deci nu ai de ce să-ți faci griji în privința glutenului.

Medicul îți spune că lucrul cel mai bun pe care poți să-l faci este să îți accepți starea, să te obișnuiești cu efectele secundare și să speri că medicația va continua să funcționeze.

Din fericire, există și altă cale.

ACEASTĂ CARTE TE POATE AJUTA DACĂ...

- ai o boală autoimună;
- suferi de autism, de sindromul oboselii cronice, de fibromialgie sau de o altă condiție medicală strâns legată de bolile autoimune;
- ești în ceea ce numesc eu „spectrul predispoziției pentru dezvoltarea unei boli autoimune" – riști să dezvolți boli autoimune din cauza dietei, a stilului de viață și/sau a antecedentelor genetice.

Deși fiecare dintre aceste boli are simptome diferite, toate sunt rezultatul unor dezechilibre digestive și imunitare. Vindecându-ți intestinele și susținând funcționarea sistemului tău imunitar, Metoda Myers este eficientă în tratarea tuturor bolilor autoimune și a condițiilor patologice legate de acestea. Este, de asemenea, un mod eficient de a preveni apariția bolilor autoimune.

ESTE AUTISMUL O BOALĂ AUTOIMUNĂ?

Studii recente sugerează că în cazul autismului ar putea să existe o componentă autoimună. Și, într-adevăr, în clinica mea am tratat copii cu autism, iar Metoda Myers i-a ajutat foarte mult. În cazul în care copilul tău suferă de autism, urmarea programului din această carte va fi, cu siguranță, de ajutor.

METODA MYERS: O SOLUȚIE

Medicina convențională caută un diagnostic și tratează simptomele medicamentos. În opoziție cu ea, Metoda Myers se bazează pe *medicina funcțională*, o abordare medicală ce are în vedere modul în care sistemele corpului interacționează și caută să le facă pe toate să funcționeze optim. Dieta, stilul de viață, factorii de mediu și stresul, toate par să aibă un rol extrem de important în a te îmbolnăvi, dar și în a te menține sănătos.

Nicio abordare, nici chiar Metoda Myers, nu poate vindeca bolile autoimune. În medicină, *vindecarea* înseamnă că boala încetează definitiv să mai existe, ceea ce nu este tot una cu *remisiunea*, când boala încetează să existe doar pentru moment, sau cu *stabilizarea/aparenta vindecare*, când boala rămâne în organism, dar simptomele nu mai apar.

Pentru că nimeni nu a găsit încă un tratament care să vindece maladiile autoimune, Metoda Myers îți oferă cea mai bună opțiune posibilă în acest moment: *stabilizare/aparentă vindecare* și *prevenire*. Metoda Myers te ajută să scapi de simptome și de tratamentul medicamentos, dându-ți posibilitatea să te bucuri de o viață plină de energie și lipsită de dureri. Nu se mai pune problema de a te obișnui să trăiești cu boala ta, ci de a-ți asigura o stare de sănătate care să dureze toată viața.

Această abordare se bazează pe patru stâlpi de susținere, fiecare testat și în cadrul cercetărilor experimentale, dar și clinic: eu, în timpul anilor mei de experiență ca medic, am observat că dau rezultate uimitoare.

1. **Vindecă-ți sistemul digestiv.** În fond, 80% din sistemul tău imunitar se află în intestine. Sistemul tău digestiv este calea către sănătatea ta, așa că, dacă intestinele nu sunt sănătoase, nici sistemul tău imunitar nu va fi.
2. **Scapă de gluten, cereale, leguminoase și alte alimente care cauzează inflamații cronice.** Inflamația este un răspuns imunitar care se manifestă în întregul organism și care, în doze mici, te poate ajuta să te vindeci. Când însă devine cronică, inflamația se transformă într-un factor de stres pentru întregul organism, dar mai ales pentru sistemul tău imunitar. Dacă suferi de o maladie autoimună, inflamația provoacă simptomele și face boala să se înrăutățească. Dacă ești predispus la apariția unei boli autoimune, inflamația te poate face să treci peste limită, predispoziția ta transformându-se, astfel, într-o boală autoimună propriu-zisă.

   Glutenul – o proteină care se găsește în grâu, secară, orz și în multe alte cereale – exercită stres asupra sistemului tău digestiv, punându-te în situația riscantă de a dezvolta o boală numită *intestin permeabil*, care, mai departe, îți îngreunează sistemul imunitar. Multe alte alimente, inclusiv cerealele fără gluten și leguminoasele, declanșează, de asemenea, inflamație. De aceea, prin Metoda Myers, vei elimina glutenul și îți vei curăța dieta, vindecându-ți astfel sistemul digestiv, calmând inflamația și stabilizând boala autoimună.
3. **Redu cantitatea de toxine din organism.** În fiecare zi suntem asaltați de mii de toxine – acasă, la serviciu și în timpul ieșirilor în aer liber –, iar sistemul nostru imunitar simte presiunea acestora. Dacă ai o maladie autoimună – sau vreo predispoziție de a dezvolta o astfel de boală –,

cantitatea de toxine cu care ia contact trupul tău poate face diferența dintre sănătate și boală.

4. **Vindecă-ți infecțiile și eliberează-te de stres.** Anumite infecții pot, de asemenea, să determine apariția unor boli autoimune. La fel se întâmplă și cu stresul fizic, mental sau emoțional. Se poate crea chiar un cerc vicios în care stresul declanșează și redeclanșează o infecție, iar infecția, la rândul ei, cauzează mai mult stres. Așa că, atunci când faci ca aceste greutăți care apasă asupra sistemului tău imunitar să devină mai ușoare, parcurgi o cale foarte importantă spre eliminarea simptomelor bolii tale.

Metoda Myers se bazează pe ultimele cercetări în domeniu, publicate în cele mai respectate jurnale științifice. Se bazează, de asemenea, pe experiența mea personală, ca medic, dar și ca pacient. Spre deosebire de medicina convențională, Metoda Myers este un tratament care dă putere și optimism, oferindu-ți șansa de a te bucura de o viață fără dureri și plină de energie.

Da, poți să te joci cu nepoții din nou. Da, poți să încetinești, să oprești, ba chiar și să obții aparenta vindecare a bolii tale, eliminând simptomele, eliberându-te de durere și reducând sau chiar eliminând tratamentul medicamentos. Da, poți redeveni persoana energică, plină de viață, care erai cândva – sau, dacă boala ți s-a instalat încă din adolescență, poți deveni persoana sănătoasă, plină de încredere, care ai visat mereu să fii. Și, da, poți, tu însuți, să devii stăpânul bolii tale.

După ce vei urma Metoda Myers vreme de treizeci de zile, te vei simți mult mai bine, iar în câteva luni ar trebui să nu mai prezinți simptome. Pentru a se reface complet, unii ar putea să aibă nevoie de ajutorul unui specialist în medicina funcțională, dar, în majoritatea cazurilor, ai nevoie doar de această carte.

De ce ar trebui să fii așa de încrezător? Pentru că am folosit această abordare în cazul a mii de pacienți și am văzut că funcționează. De fapt, vin la mine oameni de pe întreg teritoriul Statelor Unite – adeseori făcând efort și cheltuieli considerabile –, deoarece sunt dornici să descopere un alt mod, mai bun, de a trata maladiile autoimune. Nu sunt mulțumiți de tratamentul convențional oferit de medicul lor de dinainte – doresc o *soluție* împotriva problemei autoimunității. Metoda Myers este acea soluție: o

abordare eficientă, pe termen lung, pentru stabilizare și pentru prevenirea apariției maladiilor autoimune.

Și eu m-am tratat cu ajutorul Metodei Myers. Ani întregi m-am luptat cu o boală autoimună, fapt care m-a determinat să pornesc pe drumul meu propriu, drum dureros, pentru găsirea unui tip mai bun de tratament. În cele din urmă, am fost nevoită să îmi inventez propria soluție.

Drumul meu pe tărâmul bolilor autoimune

Nu îmi venea să cred că mi se întâmplă tocmai mie.

Zăceam în pat chircită, din cauza unui atac de panică. Îmi doream cu disperare să continui cel de-al doilea an de facultate la medicină. Dar mă luptam cu simptomele de coșmar ale bolii Basedow-Graves, o maladie autoimună în care glanda tiroidă se atacă pe sine însăși și produce cantități mult prea mari de hormoni. Pe lângă cât de groaznice erau simptomele, sentimentul de neputință era și mai rău – senzația că viața mea nu îmi mai aparținea.

Primele semne au apărut la începutul celui de-al doilea an de facultate, la Louisiana State University Health Science Center, în New Orleans. Așa cum se întâmplă în cazul majorității bolilor autoimune, nu aveam habar ce se petrece cu mine. Pentru prima dată în viața mea, aveam atacuri de panică. În ciuda faptului că nu prea făceam gimnastică și consumam cantități masive de pizza și de prăjituri cu făină de ovăz, slăbeam ca un alergător la maraton. Am ajuns de la mărimea patru la mărimea zero în câteva luni. Da, asta sună ca o cură de slăbire ideală, dar, în realitate, faptul că, brusc, pierdeam atât de mult în greutate fără vreun motiv aparent era înfricoșător. În permanență, eram ușor transpirată. Inima îmi bătea tot timpul foarte tare. Și mintea mi-o lua razna, parte din pricina bolii, parte din cauză că eram foarte speriată. Suferam de atacuri de panică, iar acestea mă luau mereu pe nepregătite. Picioarele îmi erau foarte slăbite, tremuram de fiecare dată când trebuia să cobor un etaj. Când, în sala de curs, am vrut să îmi iau notițe cu un pix, am descoperit că abia-mi puteam controla tremuratul mâinilor.

Apoi a apărut insomnia. Mă suceam și mă răsuceam noapte de noapte. Dacă ai avut vreodată insomnie, știi ce tortură poate fi să zaci treaz ore

în șir, înnebunit de epuizare și, totuși, incapabil să adorm. În scurt timp, perspectiva de a avea parte de încă o noapte fără somn devine aproape la fel de rea ca insomnia însăși. Mă simțeam de parcă trăiam într-o închisoare a anxietății, amețelii și epuizării. „*Trebuie* să existe o soluție", mi-am spus, privind amărâtă la câinele meu care dormea liniștit. Dar aceasta era viața mea acum și nu puteam să nu mă întreb dacă nu cumva așa va fi mereu viața mea.

În cele din urmă, tremurul a ajuns atât de puternic, încât prietenii l-au observat. S-au speriat și m-au convins să merg la un medic – care mi-a spulberat repede toate îngrijorările.

„Cred că este vorba numai de stres", spuse doctorița abrupt. „Ești în al doilea an la medicină și e ceva obișnuit să crezi că suferi de toate bolile despre care înveți acum. Eu nu mi-aș face griji în legătură cu asta."

Oricât de dureros era răspunsul doctoriței, pentru mine a fost o lecție prețioasă. Astăzi, când vine la mine un pacient înlăcrimat, insistând că o parte din problema lui a fost trecută cu vederea de către medic, sunt întotdeauna dispusă să ascult. „Tu îți cunoști trupul mai bine decât ți-l cunosc eu", le spun pacienților mei, dorindu-mi ca primul meu medic să îmi fi spus ceva asemănător.

Măcar am știut să am încredere în instinctele mele. În fond, trecusem prin multe momente de stres în viața mea, dar niciodată nu răspunsesem astfel. Deoarece fusesem crescută să fiu o femeie din Louisiana, plină de curaj, am cerut un set de analize complete.

S-a dovedit că instinctele mele fuseseră cât se poate de corecte. Nu intrasem în panică doar din pricina cursurilor și a examenelor; nu o luam razna fără vreun motiv clar. Aveam o boală reală, diagnosticabilă: boala Basedow-Graves. În sfârșit, misterul meu avea un nume.

Boala Basedow-Graves este o maladie caracterizată prin faptul că tiroida funcționează mai mult decât ar fi normal. Își mărește dimensiunile până la de două ori față de cele obișnuite, producând toate simptomele de care sufeream eu: bătăi rapide ale inimii, tremurături, senzația de slăbire a mușchilor, probleme cu somnul, scăderi excesive în greutate. Aflarea numelui bolii mele a fost, însă, ultima consolare de care am avut parte, deoarece tratamentul convențional pentru această maladie era înspăimântător. În meniu, existau doar trei alegeri și niciuna dintre ele nu părea să ducă spre drumul către o viață fericită.

Prima și cea mai puțin invazivă alegere era să iau un medicament numit Propiltiouracil (P.T.U.). Propiltiouracilul trebuia să frâneze funcționarea exagerată a tiroidei mele și să o împiedice să producă hormoni în exces.

Suna bine, nu? Apoi am aruncat o privire asupra efectelor adverse. Iată numai o listă parțială: erupții pe piele, mâncărimi, urticarie, căderea părului și modificări în pigmentația pielii; inflamări, greață, vărsături, arsuri la stomac, pierderea gustului, dureri musculare sau articulare, apatie și dureri de cap. Alt efect secundar, mai puțin comun, dar posibil, legat de tratament îl reprezenta apariția unei boli numite agranulocitoză, care consta în scăderea numărului celulelor albe din sânge, ducând uneori la leziuni infecțioase ale gâtului, ale tractului gastrointestinal și ale pielii, concomitent cu febră și cu o stare generală proastă.

În regulă. Care erau celelalte două opțiuni ale mele?

Ei bine, în linii mari, existau două moduri diferite de a-mi distruge, pur și simplu, glanda tiroidă. Puteam să aleg între îndepărtarea ei pe cale chirurgicală și o procedură numită *ablație tiroidiană*, care implica înghițirea unei pastile radioactive, pentru eliminarea glandei.

În ciuda faptului că eram studentă la o facultate de medicină convențională, consideram că există și alte căi spre obținerea stării de sănătate, în afara medicației și a tratamentului chirurgical. Spre exemplu, nutriția era, cu siguranță, utilă pentru starea de bine pe termen scurt, dar și pe termen lung.

Când eram copil, mama mea obișnuia să improvizeze, în cea mai mare parte a timpului, atunci când ne pregătea mâncarea: pâine integrală, iaurt organic, granola și prăjituri cu făină de ovăz, ardei și roșii pe care le cultiva în propria noastră grădină. Nu consumam alimente semipreparate, hrană procesată – aproape că nu aveam conserve în dulapul din bucătărie. Întotdeauna luam mesele împreună, ca o familie, și în principal mâncam alimente considerate în anii șaptezeci sănătoase, cum ar fi orez brun, tofu, varză de Bruxelles și leguminoase. Ne îmbolnăveam foarte rar și eram mândră de dieta sănătoasă care ne menținea în formă. La vârsta de paisprezece ani, am devenit, chiar, vegetariană.

Apoi mama s-a îmbolnăvit de cancer.

Nu avea pe atunci decât cincizeci și nouă de ani, iar eu aveam douăzeci și nouă. Tocmai mă întorsesem în State și îmi pregăteam intrarea la facultatea de medicină, după ce petrecusem doi ani incitanți în Paraguayul

rural, ca voluntar în cadrul Forțelor de Pace. Când am primit veștile despre mama, pur și simplu nu mi-a venit să cred. Mama mea fusese mereu întruchiparea sănătății. Arăta cu zece sau chiar cu cincisprezece ani mai tânără decât vârsta ei reală, făcea jogging câte trei mile în fiecare zi, era chiar profesoară de yoga. Dar, dintr-odată, a fost diagnosticată cu cancer pancreatic, o boală pentru care medicina convențională nu avea tratament.

Acest lucru a fost pentru mine un adevărat semnal de alarmă. Am descoperit că e posibil să faci tot ceea ce este corect – sau ceea ce consideri tu că e corect – și totuși să te îmbolnăvești grav.

Asta se întâmplă, oarecum, pentru că majoritatea bolilor grave sunt cauzate, concomitent, de mai mulți factori. Genetica are un rol important. La fel și mediul toxic în care trăim. Nu avem un control perfect asupra condițiilor care determină apariția bolilor noastre.

Am descoperit, de asemenea – deși numai după alți câțiva ani –, că dieta „sănătoasă" a familiei noastre ne otrăvea, de fapt, pe toți. Pâinea integrală, cerealele și leguminoasele care formau baza meselor noastre de familie erau pline de substanțe chimice care inflamau. E posibil ca acestea să fi declanșat cancerul mamei mele, să fi înrăutățit boala autoimună a tatălui meu (o maladie cunoscută sub numele de polimiozită, care se manifestă prin dureri articulare și prin senzația de slăbire a mușchilor) și să fi provocat propriile mele probleme de sănătate.

Între timp, boala mamei mele m-a determinat să aflu clar că majoritatea medicilor care făceau medicină tradițională nu erau dispuși să accepte vreo abordare mai puțin convențională, mai ales când venea vorba despre nutriție, suplimente sau ceva natural. Atunci când l-am întrebat pe medicul mamei despre niște alimente vindecătoare de care aflasem, pur și simplu a râs de mine, luând în glumă însăși ideea că nutriția ar putea juca vreun rol cât de cât important. „Mama ta ar putea să își pună în ureche un pepene roșu și să sară într-un picior – poate că și astea ar ajuta, dar probabil că nu", mi-a spus el. În timp ce mă pregăteam pentru medicină, am înțeles că un astfel de răspuns era tipic pentru modul de a gândi pe care urma să îl întâlnesc. De la început, planul meu a fost să devin un medic ce se ocupă de medicina integrativă, care tratează trupul ca pe un întreg și folosește, pe cât posibil, dietă și tratamente naturiste. Experiența mamei nu a făcut decât să confirme cât de greu avea să-mi fie să integrez aceste două moduri de a vedea lucrurile.

Între timp, medicina convențională nu i-a putut oferi mamei nimic altceva decât chimioterapie, de la care nici medicii nu se așteptau să ofere vindecare, ci numai să întârzie inevitabilul. Mama mea a murit la mai puțin de cinci luni din momentul în care a primit diagnosticul. Eu am intrat la medicină în următorul an – și un an mai târziu am descoperit că sufăr de boala Basedow-Graves.

Știu acum că, pe lângă dietă, stresul este un factor important în dezvoltarea bolilor autoimune. Stresul morții mamei a contribuit cu siguranță la declanșarea bolii mele. Dar există și alți factori implicați:

Dieta. Ca vegetariană, dieta mea era bazată pe mult gluten, cereale și leguminoase, ca și pe produse lactate, nuci și semințe. Aceste alimente aparent sănătoase determinau de fapt inflamare în trupul meu, predispunându-mă la probleme cu sistemul imunitar. Dacă, precum li se întâmplă multor persoane, aveam o predispoziție genetică spre dezvoltarea autoimunității, această dietă transforma predispoziția mea într-o boală reală.

Intestinul permeabil. Alimentația mea bogată în carbohidrați mă predispunea la dezvoltarea sindromului suprapopulării bacteriene a intestinului subțire, care, la rândul lui, determina apariția intestinului permeabil, o boală ce făcea ca pereții intestinului meu să devină permeabili, cu consecințe periculoase asupra sistemului meu digestiv și imunitar. (Vom discuta mai multe despre intestinul permeabil în Capitolele patru și cinci.)

Toxinele. Metalele grele sunt un alt factor care declanșează bolile autoimune, iar eu avusesem parte de multă expunere la mercur: prin vaccinările săptămânale pe care le făceam ca voluntar în Forțele de Pace, prin tot tonul la conservă pe care îl mâncam cu plăcere și printr-o ședere prelungită în China, unde aerul este poluat cu metale grele. Dacă aș fi redus expunerea organismului meu la mercur, aș fi putut micșora cantitatea de toxine, și, poate, sistemul meu imunitar nu ar fi luat-o razna.

Infecțiile. Anumite tipuri de infecții reprezintă un alt factor de risc pentru dezvoltarea bolilor autoimune. Și, surpriză, avusesem una dintre

ele, o infecție cu virusul Epstein-Barr (VEB), care mi-a provocat o mononucleoză urâtă, pe când eram în liceu. VEB este, de asemenea, implicat în sindromul oboselii cronice, motiv pentru care oamenii care suferă de această afecțiune sunt predispuși la apariția bolilor autoimune.

Dacă aș fi știut atunci ceea ce știu acum, aș fi înțeles la cât de mulți factori de risc eram expusă – și aș fi știut cum să folosesc dieta, vindecarea sistemului digestiv, detoxifierea și reducerea stresului pentru a preveni boala. Dacă, totuși, m-aș fi îmbolnăvit de o boală autoimună, aș fi fost, măcar, capabilă să mă tratez singură, ușurându-mi simptomele, recâștigându-mi sănătatea și evitând opțiunile oribile pe care mi le oferea medicina tradițională.

Dar asta se întâmpla în anul 2000, iar abordările medicale funcționale erau încă la început. Medicii mei, specialiști în medicină convențională, mi-au oferit trei opțiuni neplăcute și, pe cât știau ei, acestea erau singurele alegeri pe care le puteam face.

Sperând să găsesc o cale mai bună, am mers la un medic care practica medicina tradițională chinezească și am început să iau mai multe plante, sub forma unor pudre maro cu gust oribil. Nu prea mi-au făcut bine și, în plus, am fost îngrijorată că, dacă aș fi avut nevoie vreodată de tratament de urgență, medicii de la camera de gardă nu ar fi știut ce reacții potențiale are tratamentul lor în combinație cu substanțele pe care le luam eu – nici măcar nu ar fi știut ce am luat. În ciuda creșterii neîncrederii mele în medicina convențională, nu voiam să o abandonez cu totul.

Așa că, lipsită de încredere, am optat pentru Propiltiouracil. Am primit prima lecție legată de efectele adverse potențial dezastruoase ale tratamentului medical convențional câteva luni mai târziu, când m-am îmbolnăvit de hepatită toxică, deoarece medicamentul care îmi fusese prescris începuse să îmi distrugă ficatul. Boala era așa de severă, că medicii mi-au cerut să rămân la pat și aproape am fost nevoită să renunț la facultatea de medicină.

Acum, aveam la alegere îndepărtarea chirurgicală sau ablația – să îmi scot tiroida sau să o distrug. În acest timp, continuam să consum dieta mea „sănătoasă" bazată pe cereale – care continua să determine sistemul meu imunitar să îmi atace tiroida.

Am ales ablația și mi-am luat adio de la tiroida mea, o alegere pe care o regret și acum. Dacă aș fi deținut informații despre medicina funcțională, poate că aveam și astăzi tiroidă și trăiam fără simptome, sănătoasă, cu trupul intact.

Însă atunci nu cunoșteam altă cale. Trebuie să continui să îmi spun că am făcut ce puteam mai bine, folosindu-mă de cunoștințele pe care le aveam la dispoziție.

Totuși, chiar și atunci, știam intuitiv că exista o metodă mai bună – o abordare a sănătății care să funcționeze *cu ajutorul* capacității de vindecare naturală a corpului, nu să atace organismul cu medicamente dure și chirurgie invazivă. Am știut mereu că există un alt tip de medicină, deși nu aveam idee cum se numește sau cum aș fi putut să o găsesc. Intrasem la facultatea de medicină hotărâtă să descopăr acest tip nou de vindecare și căutam în orice loc în care aș fi putut descoperi mai multe despre medicina integrativă și „alternativă". Eram chiar președinta grupului de interes Medicină Complementară și Alternativă din facultatea mea.

Și așa, când am absolvit facultatea de medicină, am decis să studiez Medicina de Urgență. Cu o astfel de specializare, puteam să mă ocup de medicina internațională, lucru pe care îl iubisem în Forțele de Pace. Și, din moment ce medicii specialiști în urgențe nu aveau o practică stabilită, aș fi fost liberă să urmez acel alt tip de medicină – imediat ce știam care era acela.

M-am mutat la Austin, Texas, și mi-am împărțit timpul între centrul principal de urgențe de la Spitalul Brackenridge și centrul de urgențe pediatrice de la Spitalul de Pediatrie Dell. Ca medic în camera de gardă, am avut ocazia să tratez oameni aflați în cele mai grave situații și eram mândră că am contribuit la salvarea atâtor vieți. Să readuc un copil la viață și să știu că l-am ajutat nu numai pe el, ci și întreaga lui familie, mă făcea să îmi dau seama, din nou și din nou, cât de puternic poate fi un tratament corect.

Totuși, cele mai multe dintre persoanele pe care le vedeam că vin la urgențe nu veneau din cauza rănilor, ci din cauza unor probleme legate de boli cronice. Acest lucru îmi sfâșia inima, pentru că medicina convențională nu putea face mare lucru pentru a-i ajuta. Medicina convențională nu mă dezamăgise numai pe mine, acum ea – și eu – îi dezamăgea pe ei.

Între timp, problemele mele de sănătate au continuat să se manifeste. Ablația eliberase în sângele meu cantități mari de hormon tiroidian, ceea ce însemna că, timp de luni întregi, am suferit schimbări grave de stare psihică. Deoarece sufeream în continuare de inflamații, am început să am sindromul colonului iritabil. Nici chiar când simptomele cele mai grave scădeau în intensitate nu mă simțeam sănătoasă. Când îmi era cel mai bine, puteam să spun că „nu mă simt rău".

Apoi, într-un final, am găsit ceea ce căutam. Am descoperit medicina funcțională.

Medicina funcțională: Redobândirea echilibrului în trupul tău

În zilele noastre, medicina funcțională e cunoscută destul de bine. Munca unor pionieri precum Jeffrey Bland, Mark Hyman, David Perlmutter, Alejandro Junger și Frank Lipman a ajutat la popularizarea acestei abordări puternice în îngrijirea medicală. În loc să secționeze trupul în specialități separate, cum face medicina convențională – sistemul imunitar, sistemul digestiv, glandele suprarenale, tiroida –, medicina funcțională vede întregul trup ca pe un singur sistem, integrat. Din această perspectivă, starea de sănătate nu se obține prin tratamentul medicamentos al simptomelor, văzute individual, și nici chiar prin tratarea bolilor individuale. În locul lor, se tratează întregul organism, păstrând în minte felul în care sistemele trupului tău interacționează în permanență unul cu altul.

AUTOIMUNITATEA ÎN SUA

Urmează cifrele estimative ale incidenței maladiilor autoimune în Statele Unite ale Americii. Unele dintre aceste boli sunt considerate autoimune, iar altele abia dacă au trăsături similare bolilor autoimune. Metoda Myers reprezintă un tratament eficient pentru stabilizarea tuturor acestor boli, pentru ușurarea simptomelor lor și pentru readucerea pacientului la o viață trăită în sănătate.

Boala Basedow-Graves – 10 milioane
Psoriazisul – 7,5 milioane
Fibromialgia – 5 milioane
Lupusul – 3,5 milioane
Boala celiacă – 3 milioane
Tiroidita Hashimoto – 3 milioane
Poliartrita reumatoidă – 1,3 milioane
Sindromul oboselii cronice – 1 milion
Boala Crohn – 700.000
Scleroza multiplă – 250.000 până la 350.000
Scleroderma – 300.000
Diabetul de tip 1 – 25.000 până la 50.000

De exemplu, optzeci la sută din sistemul tău imunitar se află în tractul intestinal. Așa că, din perspectiva medicinei funcționale – și a bunului-simț –, primul pas pentru vindecarea sistemului tău imunitar este acela de a-ți vindeca intestinele.

Medicina funcțională se bazează, de asemenea, pe nutriție, fie ea materializată în alimente, pur și simplu, fie sub formă de suplimente. „Nu te-ai îmbolnăvit de Basedow-Graves din cauza lipsei de Propiltiouracil sau din cauza radiațiilor", mi-a spus un specialist în medicină funcțională. „Te-ai îmbolnăvit pentru că trupul tău avea nevoie de un anumit tip de hrană sau de o protecție pe care nu o primea." Deci rolul medicinei funcționale este să ofere corpului ajutorul de care are nevoie.

Uneori, desigur, asta include și un medicament. Chiar și așa, scopul este, întotdeauna, refacerea stării de sănătate a întregului sistem, printr-o abordare cât mai naturală și cât mai puțin invazivă.

Știu acest lucru acum – de fapt, așa lucrez acum. Dar în 2009 nici măcar nu auzisem de medicina funcțională. Din fericire, am decis să particip la un simpozion de medicină integrativă, unde l-am auzit pe Dr. Mark Hyman, pionier în medicina funcțională, ținând un discurs în care explica modul cum inflamația, toxinele, intestinul permeabil și sensibilitatea la anumite alimente stau la baza apariției majorității bolilor cronice. Am aflat, de asemenea, că există o conexiune între gluten și bolile autoimune – mai ales cele ale tiroidei.

Am fost vrăjită. Complet. Am început, plină de entuziasm, cursuri la Institutul de Medicină Funcțională, unde mi s-a confirmat faptul că asta era ceea ce căutam eu de atâția ani. Asta era abordarea despre care știusem, în mod intuitiv, că trebuie să existe, abordarea pe care niciodată nu putusem să o denumesc. Era un mod de a trata pacienții care, pentru mine, avea logică, unul care punea accentul nu pe folosirea medicației pentru vindecarea bolii, ci pe folosirea resurselor proprii ale corpului pentru a obține starea de sănătate. În sfârșit, puteam deveni medicul care visasem mereu să fiu. Deci, cu imensă ușurare și recunoștință, mi-am deschis propriul cabinet.

Eram, de asemenea, dornică să văd dacă această nouă abordare mă putea ajuta și pe mine. Primii pași spre crearea Metodei Myers au fost să elimin din dieta mea câteva alimente care declanșau inflamații și să aștept, plină de nerăbdare, rezultatele. În treizeci de zile, mă simțeam mai bine.

Am continuat să evit aceste alimente în dieta mea. Am tratat, de asemenea, infecțiile din intestinul meu, am optimizat capacitatea trupului meu de a elimina toxinele și am învățat cum să fac față stresului mai bine.

După atâția ani în care mă simțisem bolnavă, această nouă dietă părea un miracol. Nu mai sufeream de anxietate. Nu mai aveam colon iritabil. Brusc, aveam tone de energie și, în sfârșit, mă simțeam bine. Găsisem soluția mea împotriva maladiilor autoimune. Observând ce a fost necesar pentru a elimina simptomele bolii mele și pentru a ajunge să mă simt sănătoasă, descoperisem cele patru puncte de sprijin, cei patru piloni de susținere ai Metodei Myers.

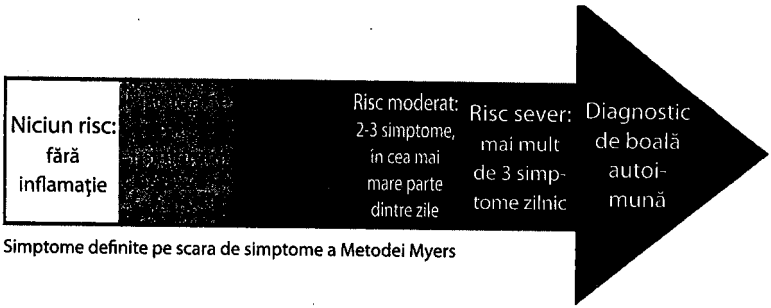
SPECTRUL PREDISPOZIȚIEI LA DEZVOLTAREA UNEI BOLI AUTOIMUNE

Odată ce privești trupul din perspectiva medicinei funcționale, îți dai seama că nu există o singură categorie numită „autoimunitate". Există ceea ce eu numesc **spectrul autoimun**.

În partea de sus a acestui spectru se află persoanele cu boli autoimune în plină manifestare. Să presupunem că ai, spre exemplu, scleroză multiplă. Dacă urmezi Metoda Myers, ai putea să te bucuri de o viață lungă și sănătoasă, practic lipsită de simptome. Odată ce sistemul tău imunitar nu îți mai atacă coloana vertebrală – trăsătura definitorie a sclerozei multiple –, mușchii tăi pot deveni puternici și sănătoși. Dar sistemul tău imunitar este setat în continuare să atace propriile țesuturi ale organismului, iar în momentul în care nivelul inflamației va crește – din cauza unei diete proaste, a unei cantități mai mari de toxine, a stresului sau a altor factori –, simptomele anterioare vor reveni.

În partea din mijloc a spectrului se află aceia care au inflamații și/sau simptome care încă nu au devenit maladii autoimune: astm, alergii, dureri articulare, dureri musculare, oboseală și probleme digestive. Obezitatea intră, de asemenea, în această categorie, din moment ce grăsimea corporală excesivă – mai ales din jurul zonei mediane – creează inflamație. (Inflamație care, de asemenea, face ca pierderea în greutate să devină mai dificilă. Apropo de cercuri vicioase!) Aceste indicii semnificative ale

inflamației semnalează faptul că, deși încă nu suferi de o maladie autoimună, ești foarte expus la riscul de a dezvolta una.


Niciun risc: fără inflamație
Risc moderat: 2-3 simptome, în cea mai mare parte dintre zile
Risc sever: mai mult de 3 simptome zilnic
Diagnostic de boală autoimună

Simptome definite pe scara de simptome a Metodei Myers

În cele din urmă, în partea cea mai de jos a acestui spectru, se află aceia care nu au decât inflamații moderate. Poate urmezi o dietă proastă, dar, pentru moment, poți încă să o tolerezi. Ai ceva probleme cu intestinele, iar acestea ar putea să se manifeste fie sub formă de probleme digestive, cum ar fi refluxul acid sau constipația, fie ca simptome aparent fără legătură, cum ar fi acneea, oboseala sau depresia (vezi lista de simptome de la pagina 16.) Poate că ești expus la multe toxine, din cauza mucegaiului din pivniță sau a mercurului din plombe, dar semnele de boală încă n-au apărut. Poate că duci o viață extrem de stresantă, dar, până la momentul acesta, se pare că îi faci față.

La acest capăt de jos al spectrului, e posibil să ai simptome minore de inflamație, cum ar fi acneea, sindromul colonului iritabil, greutatea în exces, sau o formă ușoară de astm – ceva ce apare numai ocazional, dar nu dispare niciodată complet. Totuși, dacă inflamația ta continuă să se accentueze, te vei trezi urcând pe scara spectrului. Probabil că simptomele se vor înrăutăți. Și ai putea chiar să începi să suferi de o maladie autoimună.

Un alt factor care te ajută să îți stabilești poziția în spectru sunt antecedentele familiale. Cu cât ai mai multe rude cu boli autoimune, cu atât este mai mare riscul să ajungi să suferi și tu de una – iar riscul crește și mai mult dacă rudele sunt de gradul întâi (un părinte, un frate sau o soră). Deci, chiar dacă manifești simptome relativ puține, faptul că ai una sau mai multe rude cu o boală autoimună te așază sus pe scara celor predispuși la autoimunitate.

Te întrebi în ce zonă a spectrului te afli? Următorul test te va ajuta să descoperi acest lucru.

METODA MYERS – TEST PENTRU IDENTIFICAREA SIMPTOMELOR

Evaluează următoarele simptome din ultimele șapte zile, pe o scală de la 0 la 4, în funcție de severitatea lor: 0 – deloc, 1 – puțin, 2 – ușor, 3 – moderat, 4 – sever.

CAP
... dureri
... migrene
... senzație de leșin, amețeli
... dificultăți la adormire
Total ...

OCHI
... umflați, linii roșii
... cearcăne
... pleoape umflate
... vedere proastă
... ochi apoși, mâncărimi
Total ...

MINTE
... senzație de minte încețoșată
... memorie proastă
... proastă coordonare
... dificultăți în luarea deciziilor
... vorbire înceată/cu bâlbâieli
... deficit de atenție/greutăți la învățare
Total ...

NAS
... congestie nazală
... mucus excesiv
... nas înfundat/nas care curge mereu
... probleme cu sinusurile
... strănutat frecvent
Total ...

URECHI
... senzație de mâncărime în urechi
... dureri de urechi, infecții
... urechi care curg
... șuierături în urechi, pierderi de auz
Total ...

GREUTATE
... incapacitate de a pierde în greutate
... poftă de diverse alimente
... greutate în exces
... greutate prea mică
... lipsă de control la mâncare
... reținere de apă în organism, umflare
Total ...

GURĂ, GÂT
... tuse cronică
... frecventă curățare a gâtului
... gât umflat, dureros
... buze umflate
... afte
Total ...

DIGESTIE
... greață, vărsături
... diaree
... constipație
... balonare
... vânturi
... arsuri în capul pieptului, indigestie
... dureri sau crampe intestinale ori la stomac
Total ...

INIMĂ
... bătăi neregulate
... bătăi rapide
... dureri în piept
Total ...

PLĂMÂNI
... congestie pulmonară
... astm, bronșită
... respirații scurte, sacadate
... dificultăți la respirare
Total ...

PIELE
... acnee
... pete roșii, eczemă, piele uscată
... pierderea părului
... bufeuri
... transpirație excesivă
Total ...

EMOȚII
... anxietate
... depresie
... schimbări de stare
... nervozitate
... iritabilitate
Total ...

ENERGIE, ACTIVITATE
... oboseală
... letargie
... hiperactivitate
... stare de neliniște
Total ...

MUȘCHI, ÎNCHEIETURI
... dureri, înțepături în încheieturi
... poliartrită
... întăriri ale mușchilor
... durere musculară
... senzație de slăbiciune, de oboseală
Total ...

ALTELE
... boli frecvente/infecții
... urinări frecvente
... mâncărimi genitale, scurgeri vaginale
... mâncărimi anale
Total ...

Total preliminar ...

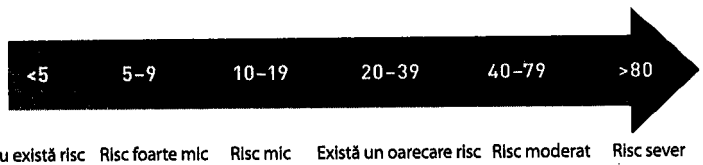
Acum, răspunde la următoarele întrebări și adaugă punctele la totalul preliminar, pentru a obține totalul definitiv:

1. Ai o boală autoimună? Dacă da, adaugă 80 de puncte ...
2. Ai mai multe boli autoimune? Dacă da, adaugă 100 de puncte ...
3. Ai markeri inflamatorii crescuți, cum ar fi VSH (viteza de sedimentare a hematiilor/eritrocitelor), CRP (proteina C reactivă), homocisteina? Dacă da, adaugă 10 puncte ...
4. Ai vreun diagnostic care se termină în „-ită", cum ar fi artrită, colită, pancreatită, sinuzită, diverticulită? Dacă da, adaugă 10 puncte ...
5. Ai rude de gradul I (părinți, frați, surori) care suferă de o boală autoimună? Dacă da, adaugă 10 puncte pentru prima rudă și încă 2 puncte pentru fiecare altă rudă ...

6. Ai vreo rudă de gradul al doilea (bunici, unchi, mătuși) care suferă de o boală autoimună? Dacă da, adaugă 5 puncte ...
7. Ești femeie? Dacă da, adaugă 5 puncte ...

Total final

Locul tău în spectrul autoimun



Calculează-ți totalul definitiv din testul de identificare a simptomelor.

Dacă rezultatul tău este mai mic de 5, felicitări! Inflamația din trupul tău are un nivel foarte scăzut, iar în acest moment e foarte puțin probabil să ajungi să suferi de vreo boală autoimună. Pentru o protecție pe viață, urmează Metoda Myers, pentru a menține nivelul inflamației din trupul tău la fel de scăzut.

Dacă rezultatul tău este între 5 și 9, te afli la capătul cel mai de jos al spectrului autoimun – dar ești în spectru. Ai câțiva factori de risc pentru dezvoltarea autoimunității, fapt care crește posibilitatea să ajungi să suferi de boli autoimune. Pentru a reduce riscul și a scădea nivelul inflamației, urmează Metoda Myers.

Dacă rezultatul total este de la 10 la 30, te afli în zona de mijloc a spectrului autoimun, cu simptome semnificative, care revelează inflamație considerabilă și risc mediu, până la moderat de a dezvolta maladii autoimune. Poți să-ți redresezi starea, să îți vindeci simptomele și să eviți riscul bolilor autoimune urmând Metoda Myers.

Dacă rezultatul total este de peste 30, te afli în zona de risc moderat a spectrului autoimun, fie pentru că ai în familie una sau două rude apropiate care suferă de astfel de boli, fie pentru că ai înaintat deja destul de mult în spectrul autoimun. Este posibil să fi fost diagnosticat cu o boală autoimună sau poate ai o boală care nu a fost diagnosticată încă. Dacă nu suferi încă de vreo boală autoimună, antecedentele tale familiale și/sau nivelul înalt al inflamației din trupul tău te situează în zona de risc. Pentru a schimba acest traseu și pentru a reveni la starea de sănătate optimă, urmează Metoda Myers.

Să continuăm

Am inclus o copie a Testului de identificare a simptomelor – Metoda Myers în Anexa G. Sfatul meu este să-i faci cinci copii xerox și să completezi una în ziua când începi tratamentul cu Metoda Myers, iar apoi câte una pe săptămână. Vei putea să îți urmărești progresul observând cum dispar sau se atenuează simptomele. Dacă după treizeci de zile mai sesizezi asemenea simptome, îți sugerez să mai faci câteva copii xerox și să le completezi o dată pe lună. Dacă nu ești mulțumit de progres, poți căuta pe cineva care practică medicina funcțională ca să te ajute să rezolvi unele dintre problemele pe care această carte le discută în Capitolele șase și șapte.

Pandemia autoimună

În cazul în care medicina convențională îți este familiară, știi că părerea-standard e aceea că autoimunitatea este genetică. Din acest punct de vedere, autoimunitatea e un dat, ceva ce genele tale îi comandă, pur și simplu, organismului tău să facă. Unde, când și cum – asta ține de genele tale, nu de tine. Așa că, poate, te întrebi cum am ajuns eu să pretind că există o pandemie autoimună. Dat fiind faptul că genetica umană evoluează foarte încet, incidența bolilor autoimune ar trebui să rămână mai mult sau mai puțin constantă, mai ales la distanță de câteva generații.

Totuși, în ultimii cincizeci de ani, incidența bolilor autoimune în Statele Unite s-a triplat. Exact la fel cum alergiile și astmul au ajuns să ia proporții pandemice în ultimii ani, tot așa s-a întâmplat și cu maladiile autoimune. Din moment ce genomul uman nu avea cum să se schimbe atât de rapid, trebuie să existe ceva în mediu care declanșează bolile autoimune (ca și pe celelalte boli). Iar numărul lor crește atât de rapid, încât bolile autoimune sunt acum pe locul trei între maladiile cronice din Statele Unite, imediat sub cele cardiovasculare și sub cancer.

Ba mai mult, cunoaștem multe cazuri documentate de persoane care au ajuns să dezvolte boli autoimune, deși nu aveau antecedente ale unor astfel de boli în familie. Și inversul este adevărat: în perioada, de ani de zile, de când tratez mii de pacienți cu boli autoimune, am ajuns să cred că majoritatea – poate chiar toate – ar fi putut fi evitate dacă pacienții ar fi știut

despre Metoda Myers și ar fi urmat-o *înainte* ca sistemul lor imunitar să se fi dezechilibrat atât de tare.

INFLAMAȚII DIN SPECTRUL AUTOIMUN

Acnee – infecții ale porilor pielii, provocate de inflamație: 85% dintre americani, la un moment oarecare al vieții lor

Alergii – reacții extreme la factori declanșatori care sunt, în condiții obișnuite, inofensivi: 50 de milioane

Astm – inflamații cronice ale căilor respiratorii: 25 de milioane

Boli cardiovasculare – inflamații ale arterelor: 80 de milioane

Eczemă – descuamarea pielii: 7,5 milioane

Sindrom al colonului iritabil – inflamația intestinului gros: 1,4 milioane

Obezitate – exces față de greutatea normală de peste 25%: 90 de milioane

Supraponderabilitate – greutate mai mare decât cea normală: 88 de milioane

Deci ce declanșează creșterea aceasta atât de alarmantă? Există patru factori-cheie:

Diete suprasaturate cu gluten. Glutenul este astăzi prezent peste tot, dominându-ne dieta într-un mod pe care bunicii noștri nici nu și l-ar fi putut imagina. Mai mult, tipul de gluten la care suntem expuși azi nu este proteina pe care o cunoșteau strămoșii noștri, ci, mai degrabă, o nouă substanță, de departe mult mai periculoasă pentru sănătatea noastră. (Pentru o explicație detaliată a acestei probleme, vezi Capitolul cinci.)

Intestinul permeabil. Dieta, toxinele, stresul și medicamentele contribuie toate la o problemă cunoscută sub numele de intestin permeabil, ceea ce înseamnă că pereții intestinelor noastre devin prea permisivi. Drept rezultat, alimentele parțial digerate trec prin ei, sporind stresul exercitat asupra sistemului nostru imunitar și generând multe alte riscuri la adresa sănătății. Vei afla mai multe despre intestinul permeabil în Capitolele patru și cinci, unde vei descoperi că această problemă e o precondiție esențială în dezvoltarea maladiilor autoimune. Deci intestinul permeabil este un jucător-cheie în noua noastră pandemie autoimună – iar vindecarea lui e un element-cheie al Metodei Myers.

Toxinele. Precum vei afla din Capitolul șase, suntem expuși unei cantități de toxine care depășește cu mult cantitatea de substanțe toxice la care au fost siliți să facă față bunicii noștri. Volumul imens de substanțe chimice din aer, apă și mâncare – la care suntem expuși, practic, nonstop, acasă, la serviciu, în mediul ambiant – stimulează sistemul nostru imunitar până la un nivel fără precedent.

Viața noastră stresantă. Este greu să compari nivelul de stres între generații, pentru că modul în care percepem noi stresul este subiectiv. Dar, din moment ce numărul bolilor legate de stres este în creștere și din moment ce s-a dovedit că stresul declanșează și intensifică bolile autoimune, am să afirm că și acesta este un factor-cheie în pandemia actuală (Pentru mai multe informații în legătură cu stresul și autoimunitatea, vezi Capitolul șapte.)

Ipoteza excesului de igienă

Există o teorie-cheie care explică motivul pentru care rata bolilor autoimune crește incredibil de mult: ipoteza excesului de igienă. Deși, de regulă, considerăm că bacteriile sunt dăunătoare, cele mai multe dintre ele sunt fie neutre, fie prietenoase – iar unele au un rol absolut crucial pentru sănătatea noastră. Conform ipotezei excesului de igienă, aceste bacterii sunt distruse și, drept rezultat, sistemul nostru imunitar e extrem de afectat.

Așa cum vom vedea în Capitolul patru, nașterea prin cezariană și hrănirea cu biberonul privează sugarii de bacterii prietenoase vitale, pe care le-ar lua din vaginul și din laptele mamei, iar acest neajuns le scade imunitatea. (Hrănirea cu biberonul privează, de asemenea, copiii de factorii imunitari primiți din laptele mamei.)

Antibioticele – administrate frecvent copiilor, la cea mai mică provocare – distrug mai departe bacteriile prietenoase și slăbesc sistemul imunitar. Iar în urma vaccinurilor, sistemul imunitar al copiilor este izolat de provocările imune, așa că îi rămân mai puține resurse pentru a lupta cu infecțiile. Dar procesul de slăbire a imunității nu se oprește aici. În zilele noastre, e tot mai puțin probabil ca un copil să se joace în noroi și sunt tot mai puține șanse ca el să ajungă în contact cu animalele domestice. Ambele

lucruri privează sistemul imunitar de oportunități de a lupta cu bacteriile. Săpunurile antibacteriene și dezinfectantele pentru mâini ucid și mai multe bacterii prietenoase, în timp ce făina albă, grăsimile nesănătoase, excesul de zahăr și de organisme modificate genetic susțin bacteriile dăunătoare și le distrug pe cele bune.

Igiena modernă, antibioticele și vaccinările au salvat, fără îndoială, multe vieți, dar, de asemenea, ele ne costă pierderea sănătății sistemului nostru imunitar. Eu sugerez să căutăm o cale de mijloc. Să lăsăm copiii să se joace în noroi, să evităm săpunurile antibacteriene și să luăm probioticele pe care le recomand la pagina 217. Iar înainte de a-i permite medicului să prescrie antibiotice pentru copilul tău, asigură-te că tratamentul este cu adevărat necesar. Sistemul lui imunitar îți va mulțumi pentru asta.

GĂSIREA SPERANȚEI

Aproape invariabil, atunci când specialiștii care se ocupă de medicina convențională tratează boli autoimune, ei se oferă să *trateze* boala, în loc să o *rezolve*. Motivul este simplu: ei nu cred că bolile autoimune *pot* fi vindecate.

Aceasta este diferența dintre noi, pentru că eu *cred* că putem rezolva maladiile autoimune. Chiar dacă nu există un tratament care să-ți permită să uiți de boala ta pentru totdeauna, *există* unul care poate elimina simptomele, te poate scăpa de medicamente, îți poate reda vitalitatea și te poate elibera, ca să trăiești o viață împlinită.

Îmi numesc programul Metoda Myers deoarece el nu este un simplu plan de tratament, e un mod de viață. Adeseori, un membru al unei familii vine în cabinet la mine căutând răspuns la o anumită problemă de sănătate. Încet, dar sigur, căutarea acelei persoane ajunge să transforme întreaga sa familie, deoarece toți încep să evite alimentele toxice și să le folosească pe cele care vindecă. Am observat adeseori că sănătatea proastă are o tendință proprie de a se perpetua, dar, din fericire, la fel se întâmplă și cu starea bună de sănătate. Metoda Myers s-a dovedit, în multe ocazii, o sursă de inspirație pentru perpetuarea acesteia din urmă.

Să navighezi prin labirintul medical, să negociezi restricții alimentare și, pur și simplu, să reziști perspectivei de a trăi cu o maladie autoimună

poate fi dificil. Dar știu cum să te ajut, pentru că am ajutat mii de pacienți să treacă prin această experiență și trec și eu prin ea, în fiecare zi. Așa că te rog să mă consideri sora ta mai mare, mentorul și modelul tău, nu numai medicul, cercetătorul și profesorul tău de științe. În această carte, voi fi toate aceste lucruri. Și, până când o vei termina de citit, vei ști tot ceea ce o singură carte te poate învăța în legătură cu modul în care poți să îți vindeci sistemul imunitar, să elimini simptomele și să obții orice ajutor în plus de care ai putea să ai nevoie.

Fie că ai o maladie autoimună în plină desfășurare, fie că te afli undeva în spectru, sunt încântată să îți urez bun-venit în Metoda Myers. Această abordare îți poate îmbunătăți sănătatea, atât pe moment, cât și pe o perioadă mai lungă, ușurându-ți simptomele și crescându-ți vitalitatea și energia de care ai nevoie pentru a trăi viața pe care ți-o dorești. Senzația de putere pe care o capeți când devii stăpânul propriei tale sănătăți este extraordinară. Iar senzația de speranță când știi că nu vei mai fi individualizat prin boala ta este, poate, cel mai mare câștig.

Așa cum vei vedea și singur în Capitolul doisprezece, pacienții care decid să urmeze Metoda Myers obțin rezultate miraculoase. Găsesc ușurarea de simptome. Se simt energici și plini de viață. Pot să scape de medicație și să trăiască vieți bogate, pline, neumbrite de durere, de teamă și de o paradă nesfârșită de vizite la medic. Mult mai repede decât credeau ei că este posibil, „Mă simt bine" devine noua lor stare normală. Aceasta poate fi și povestea ta.

Capitolul 2

Mituri și informații reale legate de autoimunitate

Este o realitate tristă: când vine vorba despre tratarea bolilor autoimune, medicina tradițională pur și simplu nu funcționează. De-a lungul anilor, m-am ocupat de mii de pacienți al căror medic le prescrisese tratamente medicamentoase puternice, cu riscul unor efecte adverse neplăcute, condamnându-i la un mod de viață care, în cazurile fericite, era dificil, iar în cazurile nefericite, era de deplâns. Acestor pacienți li se spusese că nu au altă opțiune decât să își accepte soarta: o boală groaznică, incurabilă, ce nu putea fi oprită și abia dacă putea fi încetinită.

Totuși, eu am văzut aceiași pacienți, după treizeci de zile în care au urmat Metoda Myers, strălucind de sănătate și clocotind de vitalitate – durerile lor deveniseră amintire, iar viețile lor reintraseră în normal. Așa că de ce nu recunoaște medicina convențională faptul că *există* o soluție pentru maladiile autoimune?

De-a lungul anilor, pe când mă gândeam la această problemă, mintea mă ducea mereu la Ignaz Semmelweis. Poate că nu ai mai auzit numele lui, dar toți cei care absolvă facultatea de medicină cunosc povestea acestui mare pionier în domeniul medicinei, de origine ungur.

Semmelweis a lucrat într-o clinică de obstetrică-ginecologie din Viena, pe la mijlocul secolului al nouăsprezecelea – perioadă în care mii de femei mureau când nășteau, din cauza unei boli numite febră sau infecție

puerperală. În zilele acelea, medicii tratau femeie după femeie fără ca măcar să își spele mâinile când treceau de la o consultație la alta. Drept rezultat, „febra lăuziei" ucidea cel puțin o femeie din zece.

În acea perioadă din istoria medicinei, Louis Pasteur încă nu descoperise teoria bacteriilor. Cumva, Semmelweis a intuit faptul că lipsa de igienă a medicilor ajuta la împrăștierea bolii. A sugerat că aceștia ar trebui să-și spele mâinile după fiecare naștere, pentru că astfel s-ar îmbolnăvi mai puține femei.

Acum, desigur, știm că Semmelweis a avut perfectă dreptate. Ba chiar a beneficiat de o dovadă: atunci când le-a cerut medicilor rezidenți din clinica lui să își spele mâinile cu o soluție clorinată de hidroxid de calciu, rata mortalității în urma febrei puerperale a scăzut la mai puțin de două procente.

Ar fi fost de așteptat ca toți colegii să fie impresionați de succesul imens al lui Ignaz Semmelweis și să adopte metoda lui. Totuși, ei au respins ideea că ar putea fi, cumva, murdari și au refuzat să adopte această tehnică inovatoare de spălare a mâinilor. Teoria lui Semmelweis a devenit practică medicală abia după cincizeci de ani.

De ce nu au putut medicii de atunci să vadă ceea ce pentru noi astăzi este evident? Mi-i imaginez asistând la nașterea copiilor cu mâinile pătate de sânge, cu aceleași halate murdare pe care le-au purtat toată ziua, bătându-și joc de noțiunile moderne de mâini foarte curate și de câmp septic. Apoi mă gândesc la medicii de astăzi care refuză să accepte rolul-cheie al dietei, al sănătății tractului digestiv, al reducerii toxinelor, al eliminării infecțiilor și al controlării stresului în tratamentul bolilor autoimune – și, de fapt, în prevenirea și tratarea tuturor tipurilor de boli. Eu cred că, în deceniul care urmează, acești medici vor părea la fel de anacronici, cu o gândire la fel de greșită și la fel de periculoși precum colegii lor din secolul al nouăsprezecelea.

Un medic care este adept al medicinei convenționale îți va spune că dieta nu contează. Ba da, contează – și am văzut nenumărați pacienți stabilizându-și boala, scăpând de simptome și de medicație numai prin puterea dietei. Un medic care tratează urmând canoanele medicinei convenționale îți va spune că tratamentul medicamentos este singura ta soluție. Dar nu este așa – și, din nou, am povești ale pacienților care dovedesc asta. Nu vreau să mă cert cu nimeni. Dar uneori negrul este negru, iar

albul este alb – și, da, uneori împăratul medicinei convenționale stă, pur și simplu, dezbrăcat, ca în povestea cu hainele noi ale împăratului. Este treaba noastră, a adepților medicinei funcționale, să susținem acest fapt evident.

Îmi dau seama că, poate, este un pas mare pentru tine, o adevărată săritură, de fapt. Stai acasă, te uiți la televizor și, în decursul unei emisiuni de o oră, este posibil să vezi nu mai puțin de trei reclame la diverse medicamente care tratează boli autoimune, fiecare dintre ele cu muzică frumoasă, cu flori, cu oameni care zâmbesc și cu vocea aceea seducătoare de la final: „Întreabă-ți medicul despre ..." Așa că îți întrebi medicul – sau poate că acel tratament ți s-a administrat deja și te simți mulțumit că ai făcut ceea ce îți cere reclama. Ești în pas cu moda. Ești pus la punct cu metodele noi. Urmezi acel mesaj puternic care începe cu „Toată lumea știe ..."

OPT DINTRE PRINCIPALELE MITURI LEGATE DE BOLILE AUTOIMUNE

Primul mit: Bolile autoimune nu pot fi stabilizate.
Al doilea mit: Simptomele nu vor dispărea fără o medicație dură.
Al treilea mit: Atunci când tratezi o boală autoimună cu medicamente, efectele adverse nu înseamnă mare lucru.
Al patrulea mit: Îmbunătățirea digestiei și a sănătății intestinelor nu are niciun efect asupra evoluției unei maladii autoimune.
Al cincilea mit: Renunțarea la gluten nu face nicio diferență în privința maladiei tale autoimune.
Al șaselea mit: Faptul că ai o maladie autoimună te condamnă la o viață cu probleme.
Al șaptelea mit: În cazul bolilor autoimune, singurul factor care le declanșează se află în genele tale; condițiile de mediu nu au nicio importanță.
Al optulea mit: Sistemul tău imunitar este ceea ce este, nu poți face nimic pentru a-l ajuta să funcționeze mai bine.

Totuși, dacă îți întrebi medicul ce părere are despre renunțarea la gluten, ca să nu mai vorbim despre orez, quinoa și leguminoase, probabil că acesta îți va arunca o privire plină de compasiune și va scutura din cap. Poate că medicul tău te va sfătui să te ferești de „teoriile mincinoase" sau va refuza chiar ideea de a discuta despre o abordare alternativă. Câtorva dintre pacienții mei li s-a întâmplat ca medicul specialist să refuze a-i mai

îngriji din cauză că îndrăzniseră să spună că vor să renunțe la medicamentul care le fusese prescris. În toate cele trei situații, medicii au insistat că medicația pe care le-au prescris-o pacienților a reprezentat „tratamentul standard", un termen pentru ceea ce comunitatea medicală consideră a fi cel mai bun tratament posibil. Apoi acei medici au refuzat să mai trateze pacienții „rebeli" despre care am vorbit.

„Dacă nu ai încredere în mine, nu mai putem colabora" – aceasta este replica exactă pe care un medic i-a dat-o unei tinere care, mai târziu, a devenit pacienta mea. Această femeie locuia într-un orășel din zona rurală a Texasului unde nu exista decât un medic specialist pregătit să-i trateze boala. Însă, deoarece a îndrăznit să pună la îndoială „înțelepciunea" medicinei convenționale, a fost lăsată fără niciun tratament. Nu vreau să i se mai întâmple vreodată cuiva să fie pus într-o astfel de postură.

Am studiat bazele științifice, am făcut și refăcut cercetări și am tratat mii de pacienți. Și ca medic, și ca pacient, am încredere în faptul că Metoda Myers este eficientă și vreau ca și tu să ai încredere în ea. Așa că haide să luăm știința convențională mit cu mit, demolând fiecare concepție greșită și înlocuind-o cu adevărul.

Primul mit: Bolile autoimune nu pot fi reconfigurate

Dacă ești ca majoritatea pacienților cu boli autoimune pe care îi tratez eu – și, adu-ți aminte, și eu am fost, timp de ani de zile, pacient –, ceea ce vei auzi atunci când te vei afla în cabinetul medicului va fi:

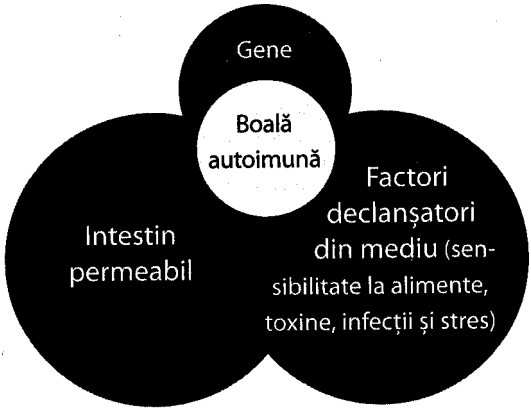
> „Îmi pare nespus de rău, suferi de o maladie autoimună. Odată ce genele care au provocat apariția acestei boli au fost activate, nu mai pot fi oprite. Nu putem vindeca această boală. Singurul lucru pe care îl putem face este să gestionăm simptomele – și singurul mod de a face asta îl reprezintă folosirea unui tratament medicamentos."

Cum se întâmplă de multe ori cu medicina convențională, este mult adevăr în aceste cuvinte. Dar, totodată, medicii greșesc. Da, există o componentă genetică în cazul bolilor autoimune. Totuși, studii făcute pe

gemeni au arătat că autoimunitatea e moștenită numai în proporție de douăzeci și cinci la sută, ceea ce înseamnă că mediul ambiant joacă un rol foarte important: mai exact, influențează apariția bolii în proporție de șaptezeci și cinci la sută.

Mai mult de atât, așa cum am aflat din nou-descoperitul domeniu al *epigeneticii*, modul de manifestare a trăsăturilor moștenite pe cale genetică poate fi modificat. Desigur, nu îți poți schimba genele. Totuși, poți activa unele gene și le poți dezactiva pe altele, influențând astfel efectele fenotipice ale acestora – adică nivelul până la care sunt exprimate trăsăturile tale genetice.

Ce cauzează autoimunitatea


Gene
Boală autoimună
Intestin permeabil
Factori declanșatori din mediu (sensibilitate la alimente, toxine, infecții și stres)

Da, boala ta are o componentă genetică. Dar genele nu reprezintă totul. Ca să dezvolți o boală autoimună, ceva din mediul înconjurător, dieta sau anumite circumstanțe personale trebuie să *declanșeze* grupul de gene din genotipul tău care cauzează apariția bolilor autoimune. Odată ce aceste gene sunt răscolite, noi putem lupta ca să le dezactivăm sau măcar să le blocăm. Prin dietă, prin vindecarea tractului intestinal și prin reducerea cantității de toxine cu care iei contact, poți să îți înveți genele-problemă să se dezactiveze din nou, redând astfel sănătatea sistemului tău imunitar traumatizat. Și, dacă te afli în spectrul autoimun, poți *preveni* apariția bolilor autoimune prin dietă și prin stilul de viață pe care îl alegi.

Al doilea mit: Simptomele nu vor dispărea fără medicație dură

Este trist să spun asta, dar majoritatea medicilor care tratează potrivit canoanelor medicinei tradiționale resping nutriția ca factor de importanță majoră pentru sănătatea ta. De asemenea, cei mai mulți sunt, din păcate, inconștienți de faptul că glutenul afectează negativ procesul de digestie, bombardează sistemul imunitar și declanșează răspunsuri autoimune. Medicina convențională are și tendința de a nu considera importantă puterea distrugătoare a toxinelor care se strecoară nu numai în mâncarea noastră, în aerul pe care îl respirăm și în apă, ci și în șampoane, în deodorante, în cosmetice, în produse de curățenie, ba chiar și în mobilă, în covoare, în plăpumi, în televizoare sau în calculatoare. Însuși conceptul de încărcătură toxică este străin majorității persoanelor care lucrează în domeniul îngrijirii medicale, ca să nu mai vorbim de puterea de a înlătura greutatea ce apasă asupra persoanelor care suferă de boli autoimune.

Drept rezultat, atunci când vine vorba de a lupta împotriva maladiilor autoimune, medicina convențională nu are în tot arsenalul ei decât o armă: medicamentele. O clasă de medicamente extrem de periculoasă utilizată pentru tratarea bolilor autoimune este cunoscută sub numele de grupa medicamentelor imunosupresive. Acest tip de medicație atenuează sau suprimă reacțiile imunitare ale organismului. Se merge pe ideea că, deoarece problema e cauzată de un sistem imunitar prea activ, soluția este suprimarea acestuia.

Totuși, avem nevoie de sistemul nostru imunitar pentru a lupta cu bacteriile, virusurile, toxinele și cu alte amenințări care ne pândesc zi de zi. Și nu poți suprima un sistem de bază al organismului fără să te aștepți la repercusiuni semnificative. Drept rezultat, acest tip de tratament este dureros și riscant, perturbând adeseori viața pacientului.

Însă medicii le spun de regulă oamenilor cu boli autoimune mai severe că medicația aceasta, cu potențialele ei efecte adverse, reprezintă singurul tratament posibil.

În loc să folosească medicamente pentru a opri funcționarea sistemului imunitar, Metoda Myers apelează la alimente și suplimente, cu scopul de a-l întări și susține, asigurându-se concomitent că vindecă intestinele. Ușurarea încărcăturii toxice care apasă asupra sistemului imunitar, ca și vindecarea infecțiilor și reducerea stresului ajută, de asemenea, la reechilibrarea

organismului afectat. Medicația *nu* este singura opțiune în tratarea bolilor autoimune.

Al treilea mit: Când tratezi cu medicamente o boală autoimună, efectele adverse nu înseamnă mare lucru

Mi-aș dori ca acest mit să fie adevărat – dar nu este. În încercarea de a-ți da o mână de ajutor și de a-ți aduce alinare, medicii care practică medicina convențională te vor asigura probabil că medicamentele nu produc efecte adverse sau că efectele secundare pe care le produc sunt minore. Ca fost „pacient al medicinei convenționale", știu asta prea bine.

De fapt, efectele secundare ale majorității medicamentelor folosite pentru tratarea bolilor autoimune sunt comune, frecvente și deranjante. Există câteva excepții, cum ar fi tiroidita Hashimoto, sindromul Sjögren, vitiligo și psoriazisul, care, de regulă, necesită un tratament mai blând. Totuși, cele mai multe persoane cu boli autoimune nu sunt așa de norocoase. Aruncă o privire la tabelul care urmează și apoi gândește-te că poți fi recunoscător pentru faptul că există și o altă soluție, ale cărei efecte secundare sunt creșterea energiei, o dispoziție psihică mai bună, o funcționare mai bună a creierului – și o sănătate mai bună.

Efecte secundare ale medicamentelor folosite, de regulă, în tratarea maladiilor autoimune

Există trei clase de medicamente pentru tratarea bolilor autoimune.

Primul tip de tratament: **steroizii**, care inhibă sistemul imunitar, și **AINS (medicație antiinflamatoare nesteroidiană)**, care inhibă inflamația.

Cel de-al doilea tip de tratament: **medicamente antireumatice modificatoare ale bolii (DMARD)**, care interferează cu replicarea celulelor ADN.

Cel de•al treilea tip de tratament: **medicamente biologice**, care modifică modul cum comunică una cu alta celulele tale imunitare.

STEROIZII

Prednisonul, folosit pentru tratarea poliartritei, anumitor afecțiuni ale pielii, anumitor afecțiuni ale ochilor și anumitor boli ale sistemului imun:

- greață
- vărsături
- pierderea poftei de mâncare
- arsuri la stomac
- probleme cu somnul
- transpirație excesivă
- acnee
- dureri/crampe musculare
- aritmie (bătăi neregulate ale inimii)
- creșteri în greutate
- febră
- depresii, schimbări de stare psihică, agitație
- creșterea glicemiei
- posibile reacții alergice

MEDICAMENTE ANTIINFLAMATOARE NESTEROIDIENE (NSAID)

Advil (ibuprofen 200), Aleve (naproxen), Motrin (ibuprofen 800), folosite pentru tratarea tuturor tipurilor de dureri și inflamații, inclusiv a durerilor musculare, articulare, de cap etc.:

- dureri de stomac
- constipație
- diaree
- balonare
- arsuri la stomac
- greață
- vărsături
- amețeală

MEDICAMENTE ANTIREUMATICE MODIFICATOARE ALE BOLII (DMARD)

CellCept (micofenolat de mofetil), folosit pentru tratamentul bolilor autoimune:

- infecții
- simptome ale infecțiilor, cum ar fi febra și durerile de cap
- risc de infecții serioase
- scăderea cantității de celule roșii (anemie) și albe (leucopenie) din sânge
- leziuni accidentale, hemoragie
- stări de oboseală
- amețeală, leșin
- diaree
- dureri abdominale
- transpirație excesivă la nivelul gleznelor și al tălpilor
- creșterea presiunii sangvine (hipertensiune)
- boala limfoproliferativă sau limfoamele (o formă de cancer limfatic)
- cancer de piele

Enbrel (etanercept), folosit pentru tratarea poliartritei reumatoide și a altor boli autoimune:

- tuberculoză și alte infecții
- hepatită B

- tulburări ale sistemului nervos, inclusiv crize de scleroză multiplă, inflamații ale nervilor
- tulburări sangvine
- psoriazis
- stop cardiac
- lupus și afecțiuni asociate cu lupusul

Imuran (azatioprină), folosit pentru tratarea poliartritei reumatoide:

- risc de cancer de piele, de cancer limfatic și de alte tipuri de cancer
- anemie
- inflamarea glandelor
- balonare sau dureri abdominale
- transpirație pe timp de noapte
- mâncărimi
- febră
- ulcerații la nivelul gâtului
- leziuni accidentale, hemoragie
- stări de oboseală

Trexall (metrotrexat), folosit în tratamentul poliartritei reumatoide și psoriazisului:

- infecții
- febră sau frisoane
- stări de oboseală
- simptome similare celor de gripă
- leziuni accidentale, hemoragie
- posibilă afectare a ficatului, plămânului și rinichilor
- dureri abdominale severe
- greață, pierderea poftei de mâncare
- ulcerații multiple, dureroase, la nivelul gurii
- tuse cu spută galbenă
- respirație scurtă, sacadată
- dificultăți de urinare, creșterea frecvenței urinării, senzație de arsură în timpul urinării
- sânge în urină
- pierderea părului
- diaree
- malformații ale fătului
- ulcerații severe la nivelul gâtului
- dureri sinuzale, cu mucus galben
- zona zoster
- distrugeri ireversibile la nivelul plămânilor și al ficatului

Plaquenil (hidroxiclorochină), folosit pentru tratarea lupusului și a poliartritei reumatoide:

- greață
- crampe
- pierderea poftei de mâncare
- diaree
- stări de amețeală
- dureri de cap
- anxietate/depresie

MEDICAMENTE BIOLOGICE

Humira (adalimumab), prescris în tratamentul poliartritei reumatoide și al bolii Crohn:

- tuberculoză
- hepatită B
- infecții cauzate de bacterii, fungi sau viruși – care se împrăștie în tot corpul

- cancer
- stop cardiac
- reacții ale sistemului imunitar: dureri, dureri articulare, respirații scurte, sacadate
- reacții alergice: dificultăți de respirație, urticarie, umflături la nivelul feței, ochilor, buzelor sau gurii
- probleme cu sistemul nervos: amorțeli, înțepături, dificultăți de vedere, senzații de slăbire a extremităților, amețeli
- probleme hematologice: febră persistentă, leziuni accidentale, hemoragie
- reacții la nivelul ficatului: oboseală, lipsa poftei de mâncare, vărsături, dureri abdominale
- psoriazis
- infecții ale sinusurilor
- infecții ale căilor respiratorii superioare
- greață
- dureri de cap

Kineret (anakinra), folosit în tratarea poliartritei reumatoide:

- scade capacitatea organismului de a lupta cu infecțiile, cauzând inclusiv neutropenie, descreșterea numărului de neutrofile (celule albe care luptă contra infecțiilor) din sânge
- creșterea riscului de limfom, un tip de cancer
- urticarie severă
- față tumefiată
- dificultăți de respirație
- reacții în zona unde s-a făcut injecție, incluzând umflături, înroșire, mâncărimi, înțepături
- infecții sinuzale și respiratorii superioare
- dureri articulare
- cefalee
- greață
- diaree
- dureri abdominale
- simptome asemănătoare gripei
- înrăutățirea poliartritei reumatoide

AL PATRULEA MIT: ÎMBUNĂTĂȚIREA DIGESTIEI ȘI A SĂNĂTĂȚII INTESTINELOR NU ARE NICIUN EFECT ASUPRA EVOLUȚIEI UNEI MALADII AUTOIMUNE

Am auzit asta de la medicii mei pe când le eram pacient și aud acum același lucru de la colegii mei, ca medic specializat în medicina funcțională: sistemul imunitar și sistemul digestiv sunt două compartimente diferite ale organismului și nu se intersectează niciodată.

Dar, de fapt, fiecare dintre noi are un *singur* corp, toate sistemele noastre „vorbesc" unul cu celălalt, iar sistemul nostru imunitar este, în mare

parte, localizat în intestine. Așa că ar putea fi oare posibil ca imunitatea și digestia să nu aibă nicio legătură una cu alta?

Dacă mergi la un medic specializat în medicină convențională și îi pui întrebări în legătură cu problemele tale digestive, probabil că vei fi trimis la un gastroenterolog. Este trist să spun asta, dar cei mai mulți gastroenterologi îți vor cere, înainte de a te chestiona în legătură cu dieta pe care o urmezi, să faci o endoscopie sau o colonoscopie.

Asta e problema care apare atunci când se ignoră sistemul digestiv: cea mai mare parte a sistemului nostru imunitar este localizată acolo, motiv pentru care e esențial să ne concentrăm asupra sistemului digestiv și să vindecăm intestinul permeabil, dacă vrem să obținem stabilizarea simptomelor autoimune. Pentru a fi sănătos, trebuie să ai un sistem digestiv sănătos. Și îți pot vorbi despre mii de pacienți care au obținut rezultate la nivelul sistemului imunitar aproape imediat după vindecarea sistemului digestiv.

Al cincilea mit: Renunțarea la gluten nu va face nicio diferență în cazul maladiei tale autoimune

„Să elimini glutenul din alimentație? Asta este doar o modă nebună, pe care unii o folosesc pentru a produce bani. De mii de ani consumăm grâu – și atunci de ce, dintr-odată, se descoperă că nu e sănătos?"

Asta cred cei mai mulți oameni cu privire la rolul pe care-l are glutenul asupra stării noastre de sănătate. Din păcate, majoritatea specialiștilor în medicină convențională au și ei aceeași părere. Spune-i medicului tău că te preocupă problema glutenului și, cel mai probabil, el sau ea îți va spune două lucruri: „Putem face un test sangvin, ca să vedem dacă ai boala celiacă" și „Ai probleme digestive? Nu? Atunci nu este cazul să te preocupe consumul de gluten."

În Capitolul cinci, te voi lămuri pe larg de ce glutenul e nociv pentru boala ta autoimună; de ce boala celiacă, o maladie rară, diferă de sensibilitatea la gluten, care este un fapt comun; și de ce este posibil să fii sensibil la gluten fără să ai vreun simptom digestiv. Explic și de ce, chiar dacă nu ai boala celiacă, tot poți să fii sensibil la gluten și descriu exact modul în care glutenul poate înrăutăți boala ta autoimună.

Ideea că glutenul nu are niciun efect asupra bolii tale este unul dintre cele mai periculoase mituri legate de bolile autoimune.

Distrugerea acestui mit ar putea fi singurul și cel mai mare serviciu pe care ar fi necesar să ți-l fac.

Al șaselea mit: Faptul că ai o maladie autoimună te condamnă la o viață cu probleme

„Medicul meu mi-a spus că, în timp, ar trebui să mă aștept să mă simt din ce în ce mai slăbit..."

„Am fost nevoit să-i cer fiului meu să nu îmi aducă nepoții – nu pot risca să mă îmbolnăvesc."

„Uneori, durerea devine atât de puternică, încât nici nu pot să ies la o plimbare cu soțul meu."

La aceste probleme se poate aștepta frecvent o persoană care suferă de o boală autoimună – dar sub nicio formă nu sunt inevitabile. Deși medicina convențională te sfătuiește să accepți acest mod de viață ca pe un rezultat probabil al bolii de care suferi, eu sunt aici ca să îți spun că nu este deloc așa. Dacă urmezi Metoda Myers, te poți aștepta să nu ai simptome, să nu resimți dureri și să fii viguros. Controlarea bolii autoimune le ia unora mai mult timp decât altora, așa că e posibil să ai nevoie de mai mult sprijin decât îți pot eu oferi prin această carte (deși, dacă ea descrie și cazul tău, îți indic toate resursele de care ai nevoie). Totuși, în final: dacă elimini din dieta ta alimentele care îți fac rău, glutenul, cerealele și leguminoasele; dacă îți repari sistemul digestiv; dacă reduci cantitatea de toxine; dacă îți vindeci infecțiile și reduci stresul, atunci poți să te aștepți la o viață excelentă.

Al șaptelea mit: În cazul bolilor autoimune, singurul factor care le declanșează se află în genele tale, iar condițiile de mediu nu au nicio importanță

Ei bine, genetica este răspunzătoare în proporție de douăzeci și cinci la sută de apariția bolilor autoimune. Asta înseamnă că restul de șaptezeci

și cinci la sută ține de factorii de mediu – și astfel de tine. Eu consider că această statistică este extrem de promițătoare.

Evitarea glutenului, a cerealelor și leguminoaselor; vindecarea sistemului digestiv; scăderea cantității de toxine și reducerea stresului – toate acestea joacă un rol enorm, căci decid dacă o predispoziție genetică va fi activată sau va rămâne inactivă. Prevenirea și vindecarea infecțiilor pot avea și ele un efect semnificativ. Chiar și după declanșarea unei maladii autoimune, dieta, toxinele, infecțiile și stresul pot fie să înrăutățească boala, fie să ducă la vindecarea ei.

Așa că nu este cazul să devii prizonierul propriilor tale gene. Orice configurație biologică ți-ar fi fost dată din naștere, ai puterea să controlezi răspunsul organismului tău la autoimunitate – și ai puterea de a-ți crea o viață sănătoasă și fericită.

Al optulea mit: Sistemul tău imunitar este ceea ce este, nu poți face nimic pentru a-l ajuta să funcționeze mai bine

Acest mit vorbește cel mai elocvent despre diferența dintre modul de abordare al medicinei convenționale și Metoda Myers. Specialiștii în medicină convențională tratează bolile autoimune prin medicație țintită asupra simptomelor și prin suprimarea sistemului imunitar. Metoda Myers tratează bolile autoimune prin întărirea sistemului imunitar, care include curățarea și sprijinirea funcționării sistemului digestiv, unde se află localizată o mare parte din sistemul imunitar.

Această diferență de abordare are legătură cu deosebirea dintre medicina convențională și cea funcțională. Medicina convențională alege, adesea, calea de vindecare rapidă: o medicație care blochează aciditatea gastrică, în loc de o schimbare a dietei pentru a preveni refluxul esofagian; imunosupresive, în loc de o dietă și un stil de viață care sporesc sănătatea. Abordarea convențională în cazul maladiilor autoimune produce adesea numeroase efecte adverse, care necesită noi medicamente, care produc noi reacții secundare, într-un cerc vicios ce pare să meargă din rău în mai rău.

Prin contrast, Metoda Myers creează un „cerc virtuos". Oferind suport sistemului imunitar prin dietă și detoxifiere, creezi mai multă vitalitate și

sănătate. Dispoziția ta, funcțiile tale mentale și nivelul energiei tale cresc. Pe măsură ce inflamația din trupul tău se retrage, pielea începe să strălucească și până și părul îți devine mai sănătos. Arăți mai bine, te simți mai bine și funcționezi mai bine. Acum, creezi efecte secundare pozitive și nu negative, într-o spirală a sănătății care merge în sus.

Abordarea mea este fundamental diferită. Simt speranță de fiecare dată când intru în cabinet și îmi revăd pacienții a căror viață s-a schimbat. Vreau să împărtășesc această speranță și cu tine, ca să renunți la miturile ce te înconjoară și să îmbrățișezi promisiunea acestei abordări puternice.

Știu că Metoda Myers îți poate da puterea de a obține în mod natural vindecarea simptomelor tale, redându-ți energia, vitalitatea și sănătatea. Dar nu trebuie să mă crezi pe cuvânt. Acordă-mi numai treizeci de zile și ai să vezi tu însuți rezultatele.

Capitolul 3

Inamicul tău – tu însuți
Cum funcționează autoimunitatea

Unul dintre lucrurile cele mai rele legate de maladiile autoimune este senzația că o prezență străină a devenit stăpână peste trupul tău. Deodată, ești invadat și ocupat de o forță misterioasă, care te face să tremuri, să ai dureri, să intri în panică, să te simți slăbit, să te înroșești, să nu poți dormi, să nu te poți concentra, să te simți copleșit de oboseală, de senzația de neclaritate a minții și de cea de slăbiciune musculară.

Niciodată nu m-am simțit mai lipsită de puterea de a mă controla pe mine însămi ca pe vremea când luptam cu boala mea Basedow-Graves – și observ aceeași confuzie amestecată cu panică la foarte mulți dintre pacienții mei, atunci când vin să mă vadă pentru prima dată. Să te simți slab, amețit, epuizat este o senzație destul de rea – în regulă, bine, simți asta și când ai gripă, dar știi că vei trece peste ea și te vei întoarce la viața ta de dinainte. Însă, în cazul unei maladii autoimune, dacă medicul tău ți-a oferit perspectiva medicinei convenționale, te simți de parcă boala ți-a luat toată puterea – de parcă ea îți decide viitorul, nu tu. Poți merge în vacanță cu familia? Întreabă boala! Poți să îți asumi o sarcină nouă și dificilă la serviciu? Întreabă boala! Poți să te înscrii la facultatea de medicină, la drept, să îți iei „un an de vacanță" în Nepal sau să îți întemeiezi o familie cu partenerul ori partenera, să te antrenezi pentru decatlon sau triatlon? Întreabă boala, pentru că acum, având această maladie misterioasă, nu te mai poți

baza pe trupul tău – pe nivelul tău de energie, pe concentrarea ta mentală sau pe starea ta de bine emoțional! Este *posibil* să te simți bine o lună-două, vei putea să te simți chiar mai bine decât acum – *dacă* acest tratament nou va funcționa așa cum ar trebui, *dacă* nu va avea efecte secundare neașteptate asupra ta, *dacă* stresul de a călători sau efortul suplimentar de la naștere nu îți va tulbura sistemul imunitar cel plin de temperament, *dacă* nu te vei alege cu încă o infecție, cu încă un stres sau cu încă o problemă în străinătate... Viața ta *poate* continua într-un mod relativ mulțumitor – dar poate nu. Întreabă boala!

Chiar dacă ai o maladie mai blândă, cum ar fi psoriazis, Hashimoto sau Sjorgen, ideea că trupul tău se autodistruge poate fi deranjantă. Sistemul tău imunitar pare că a luat-o razna, atacându-ți pielea, tiroida, mucoasa ori alte părți vitale ale trupului. Și, cu toate că știi că poți continua să îți trăiești viața aproape așa cum o trăiai, că poți să călătorești, să te înscrii la facultate sau să accepți promovarea care îți va impune să muncești mai mult, că poți continua să te joci cu nepoții sau să mergi în a doua lună de miere cu partenerul sau partenera, undeva în mintea ta pândește ideea că ai o boală – pe viață – care nu poate fi nicicând vindecată, ci numai tratată. Ceva a mers prost și, pentru medicina convențională, boala a fost cauzată de genele tale, așa că nu aveai cum să o previi – ceea ce înseamnă că nu ai putea preveni nici apariția unei alte boli – probabil, de data asta, una mai grea. Sau poate că boala prezentă se va înrăutăți la un moment dat și nici acest lucru nu îl vei putea preveni. Chiar dacă simptomele nu sunt așa de grave, senzația lipsei de putere și de control e gravă.

Dacă te găsești în spectrul autoimun, ai de luptat cu o problemă în plus. Căci te confrunți nu numai cu niște simptome deranjante, care te fac să simți că nu ai control asupra organismului tău, ci, probabil, și cu lipsa unui diagnostic al medicinei convenționale, care să explice ce ți se întâmplă. Dacă nu știi ce se petrece cu tine, cum te poți ocupa de sănătatea ta, ca să nu mai vorbesc de viața ta? Cum poți împiedica înrăutățirea simptomelor sau cum poți acționa ca să te simți mai bine? Îl întrebi pe specialistul în medicină convențională: „Există medicamente pentru simptomele mele?" sau „Cât timp va trebui să iau astea?" sau „Ce fac dacă tratamentul acesta încetează să aibă efect, cum s-a întâmplat în cazul celuilalt?", dar nu există vreun răspuns clar. Întrebi: „Oare pot face ceva ca să îmi fie mai bine?" – și nu există răspuns clar nici în cazul acesta. E destul de rău să te

simți bolnav. Dar să simți că simptomele tale misterioase, fără nume, ți-au luat toată puterea este și mai rău.

Eu vreau să îți redau această putere. Și, din punctul meu de vedere, puterea începe cu cunoașterea. Așa că o să îți ofer o scurtă lecție științifică, o explicație mult simplificată, dar utilă, referitoare la modul în care funcționează sistemul tău imunitar, ca să înțelegi ce anume se petrece în interiorul trupului tău. Această explicație conține, de asemenea, semințele soluției, deoarece, odată ce vei fi înțeles materialul din acest capitol, vei înțelege exact de ce faptul că vei urma recomandările mele va funcționa pentru eliminarea simptomelor și pentru prevenirea înrăutățirii stării tale, aducându-te la un nivel cu totul nou de sănătate și de vitalitate.

Cheia este să îți privești organismul ca pe un prieten și un aliat, nu ca pe un inamic și un sabotor – dar cum poți face asta dacă nu înțelegi ce face trupul tău și de ce răspunde așa cum răspunde? Citirea acestui capitol va rezolva problema. Cunoscându-ți propria fiziologie, vei avea puterea să acționezi pentru a-ți întări și susține sistemul imunitar, a pune capăt simptomelor, a scăpa de medicamente și a-ți cere sănătatea înapoi.

Sistemul imunitar, protectorul tău

Când te gândești la trupul uman, îți dai seama că el este un organism destul de vulnerabil. Bacteriile, virusurile și paraziții aterizează pe pielea ta. Plutesc în aer invitându-ți plămânii să le inspire. Și, desigur, aceste pericole microscopice se târăsc prin mâncarea ta și se strecoară în apa ta, astfel ca tu, fără să știi, să le înghiți și să le strecori în interiorul corpului. Uneori pare remarcabil faptul că mai reușește să supraviețuiască vreunul dintre noi.

Dar ce te ferește de pericole în interiorul acestei supe toxice? Eroicul tău sistem imunitar, o configurație extrem de complexă și elaborată de substanțe biochimice a căror prioritate principală este să te protejeze.

E uimitor să te gândești că sistemul nostru imunitar are de lucru în fiecare minut al vieții noastre, deși, în majoritatea timpului, probabil că nici nu suntem conștienți că *avem* un sistem imunitar. Este ca și cum am fi protejați de o echipă anonimă de securitate, muncind din greu în spatele scenei, adulmecând pericolele, apărându-ne în tăcere de atacuri, neutralizând, cu calm, amenințările. Faptul că „echipa de securitate" își face

treaba așa cum se cuvine chiar că este unul dintre cele mai uimitoare lucruri care se petrec în organismul uman.

Dar, atunci când sistemul tău imunitar nu reușește să își facă treaba, urmează haosul. Pentru a-ți *controla* sistemul imunitar, medicina convențională răspunde cu medicamente, suprimându-i funcțiile, moderându-i-le și compensându-le, în timp ce tratează medicamentos simptomele ce rezultă din incapacitatea lui de funcționare.

De exemplu, printre medicamentele convenționale extrem de utilizate pentru tratarea a numeroase boli autoimune se numără steroizii, de cele mai multe ori Prednisonul. Steroizii suprimă activitatea sistemului imunitar, deci se pornește de la ideea că vor avea efect de calmare a sistemului imunitar hiperactiv și îi vor scădea acestuia activitatea până la un nivel normal, astfel încât el să înceteze să mai atace propriul tău țesut.

Totuși, există două probleme legate de această abordare. Întâi de toate, Prednisonul are multe efecte adverse care creează probleme. În al doilea rând, când Prednisonul inhibă activitatea sistemului tău imunitar, nu îi reglează, neapărat, activitatea aducând-o la un nivel normal. Este posibil chiar să o coboare până la un nivel sub normal, făcându-te să devii extrem de vulnerabil la amenințările pe care un sistem imunitar sănătos le-ar putea contracara, ba chiar și la amenințări de factură minoră, cum ar fi virusul gripal sau anumite bacterii din alimentele nespălate. De aceea, oamenii care fac tratament cu imunosupresive trebuie să fie, de regulă, atenți la contactul cu copiii și cu mulțimea, nu prea au voie să meargă cu avionul și trebuie să evite expunerea la boli sau la infecții.

Un alt tratament pentru bolile autoimune este Trexalul (metrotrexat), care, de asemenea, afectează funcția sistemului imunitar, pentru a determina sistemul imunitar hiperactiv să funcționeze normal și să înceteze atacurile împotriva țesuturilor corpului.

Nu știm exact cum funcționează metrotrexatul. A fost gândit inițial ca medicament anticanceros, deoarece se pare că împiedică celulele să utilizeze acidul folic (o formă de vitamină B) pentru a fabrica ADN sau ARN, blocând astfel multiplicarea celulelor. Acest lucru este folositor în lupta împotriva proliferării celulelor canceroase, dar interferează și cu diviziunea celulelor normale, sănătoase, afectând mai ales celulele cu creștere rapidă din intestin și din măduva osoasă. Și, din nou, există pericolul ca medicamentul să reducă activitatea sistemului imunitar până

la un nivel sub normal, adică până la punctul în care devii vulnerabil la boli și infecții.

Totodată, există riscul unor efecte secundare și mai mari decât cele asociate Prednisonului.

Un alt exemplu de imunosupresiv, mai sever, este CellCept, creat pentru suprimarea activității sistemului imunitar la persoanele cărora li se făceau transplanturi, astfel încât organismele lor să nu respingă organul nou primit. Mai târziu, cercetătorii au descoperit că produsul poate fi utilizat și pentru încetinirea activității unui sistem imunitar hiperactiv, la persoanele cu maladii autoimune. Dar, din nou, nu există metodă de reglare a modului în care medicamentul inhibă sistemul imunitar, așa încât pericolul ca acestuia să i se inhibe prea mult activitatea este prezent tot timpul.

Desigur, acest medicament are și el efecte adverse, unele chiar mai rele decât ale celorlalte tipuri de imunosupresive.

În loc să-ți inhibăm sistemul imunitar, vom alege o abordare diferită. Îți vom *susține* acest sistem, îndepărtând obstacolele care îl împiedică să funcționeze corect și asigurându-ne că are la dispoziție resursele necesare. Vom hrăni sistemul tău imunitar cu alimentele de care are nevoie și îi vom pune la dispoziție suplimente alimentare de înaltă calitate, pentru a asigura nutriția optimă. De asemenea, vom îndepărta obstacolele care împiedică sistemul imunitar să își facă treaba așa cum se cuvine: vom vindeca intestinele, vom reduce cantitatea de toxine care apasă asupra organismului tău, vom scădea stresul și vom vindeca infecțiile. Sistemul tău imunitar se va face puternic și sănătos, simptomele vor dispărea, iar „Mă simt grozav!" va deveni noua ta stare normală.

O BARIERĂ ÎMPOTRIVA PERICOLULUI

Sistemul tău imunitar își începe treaba la granița dintre organism și lumea exterioară. Atunci când bacteriile îți aterizează pe piele, o parte din ceea ce le împiedică să îți infecteze trupul este chiar structura fizică a epidermei tale. Dar sistemul tău imunitar operează, de asemenea, la nivelul suprafeței pielii, gata să intre (cum vei vedea în curând) în lupte strânse cu orice organism invaziv care încearcă să pătrundă prin pori.

La fel, atunci când inspiri bacterii sau toxine prin nas și prin plămâni, perișorii din interiorul nasului tău și cilii (asemănători unor fire de păr) din plămânii tăi acționează ca o barieră *fizică*, împiedicând invadatorii să intre. În același timp, sistemul tău imunitar creează o barieră chimică, producând mucusul din nasul și din plămânii tăi, care prinde în capcană și neutralizează numeroase pericole.

Totuși, adevărata glorie a sistemului tău imunitar iese la iveală atunci când înghiți, pentru că produce o adevărată armată de substanțe chimice ucigătoare, pregătite să distrugă orice bacterie periculoasă, orice virus sau alte pericole potențiale pe care le poți ingera odată cu mâncarea. Bazându-se pe faptul că majoritatea pericolelor cu care te întâlnești ajung în trupul tău prin ingerare, oamenii de știință au tras concluzia că sistemul tău imunitar este localizat în proporție de optzeci la sută în sistemul digestiv.

Asta înseamnă că, atunci când intestinele tale nu funcționează așa cum trebuie, sistemul tău imunitar e compromis. Așa cum vom vedea în Capitolele patru și cinci, căptușeala pereților intestinului – epiteliul – are grosimea de numai o celulă. Mare parte din sistemul tău imunitar se află chiar după acel zid. Așa că, atunci când celulele din pereții intestinului sunt sănătoase, sistemul imunitar se poate relaxa și își poate face treaba cum se cuvine. Când celulele respective sunt compromise, permițând alimentelor parțial digerate să-ți pătrundă în sistemul imunitar, acest sistem este și el compromis. Rezultatul poate fi un sistem imunitar hiperactiv și, în final, boli autoimune. *Trebuie să ai un intestin sănătos ca să ai un sistem imunitar sănătos.*

Sistemul tău imunitar înnăscut: Prima ta linie de apărare

Sistemul tău imunitar este constituit din două părți: sistemul imunitar natural (înnăscut) și sistemul imunitar dobândit. Prima ta linie de apărare, cea mai rapidă și care acționează imediat, e sistemul imunitar natural. O putem numi partea cea mai primitivă a sistemului imunitar, căci oamenii o au în comun cu plantele, ciupercile, insectele și organismele multicelulare.

Sistemul tău imunitar natural este setat să acționeze rapid și eficient. Nu are „memorie" – nu oferă imunitate de durată. Există o altă parte a sistemului imunitar care posedă un fel de memorie, ferindu-te să te

îmbolnăvești de mai multe ori de aceeași boală sau protejându-te împotriva bolilor pentru care ai fost vaccinat. Acea ramură mai înceată, „mai inteligentă" a echipei se numește sistem imunitar dobândit. Vom ajunge să discutăm și despre el imediat.

Sistemul imunitar natural este mai rapid, dar și mai puțin informat. Nu ține evidența bolilor pe care le-ai avut – trebuie să pornească de la zero de fiecare dată când întâlnește o amenințare, grăbindu-se să te apere și luptând cu invadatorii de parcă nu i-a mai văzut niciodată. Este ca partea unei echipe de securitate care răspunde imediat, înainte de a avea timp să controleze informațiile pe care le deține sau să facă o verificare pe computer.

Sistemul tău imunitar natural lucrează adeseori prin intermediul unui mecanism numit „inflamație acută". „Inflamația" în sine este exact așa cum o prezintă numele – o reacție intensă și rapidă care reprezintă efortul trupului tău de a elimina o infecție. „Acută" exprimă faptul că inflamația e un răspuns de durată scurtă, specific, la o problemă, în opoziție cu „inflamația cronică", echivalenta unui răspuns persistent, de lungă durată. (Inflamația cronică reprezintă răspunsul de care ne temem. Vom vorbi și despre ea pe parcursul acestei cărți.)

Să presupunem că îți tai degetul într-o poartă ruginită. Acea poartă veche și murdară pur și simplu colcăie de bacterii dăunătoare, iar acum, că te-ai tăiat la deget, practic ai deschis ușa, poftind acele bacterii să intre și dându-le și o petrecere de bun-venit. Dacă nu apare o formă de protecție, respectivele bacterii îți vor infecta degetul și poate vor afecta și alte părți ale organismului tău.

Sistemul imunitar natural răspunde la apel! Trimite la locul infecției o întreagă echipă de substanțe chimice ucigașe, creând o inflamație acută care este arma lui de bază. Inflamația acută reprezintă de fapt o încercare de a vindeca infecția, chiar dacă vindecarea poate fi un proces neplăcut, uneori chiar dureros, care, prin definiție, implică înroșire, congestie, căldură și durere.

Înroșire. Celulele sangvine vin iute la locul infecției, ducând cu ele substanțe chimice cu efect în imunitate. Excesul de celule sangvine face pielea să se înroșească.

Congestie. Și fluidele organismului se îmbulzesc către locul atacat. Unele aduc mai multe substanțe chimice ucigașe, altele se prezintă

pentru a îndepărta celulele moarte care vor rezulta din această bătălie de proporții. Aceste fluide în plus vor face ca „terenul de bătaie" să se umfle.

Căldură. Tot acest sânge este cald din cauza temperaturii trupului tău. Surplusul de sânge generează surplus de căldură.

Durere. Produsele ce rezultă din aceste reacții chimice stimulează terminațiile tale nervoase, generând o reacție a sistemului nervos cunoscută sub numele de durere. Durerea este utilă, pentru că alertează corpul în legătură cu atacul și cu faptul că este vorba despre un atac serios. Nu ai fost numai amenințat – ai fost chiar tăiat, lovit sau infectat. Durerea vrea ca tu să te întorci și să ceri ajutor.

Sistemul tău imunitar dobândit: A doua linie de apărare

Sistemul tău imunitar natural nu „învață" niciodată nimic. Gândește-te la el ca la echipa de intervenție rapidă a securității tale, tipii care nu păstrează înregistrări, nu dezvoltă abordări specifice pentru anumite tipuri de intruși. Acești tipi sunt foarte buni la a intra instantaneu în scenă în secunda în care apare amenințarea, dar nu își variază prea mult abordarea. „Intrus – inflamație" este practic singura formulă pe care o cunosc.

Prin contrast, sistemul tău imunitar dobândit are nevoie de mai mult timp pentru a acționa. De fapt, el însuși se dezvoltă în timp, pentru că adună și stochează tone de informații referitoare la tipurile de intruși care te-au atacat și la modul cel mai potrivit de a acționa împotriva lor. Un astfel de tip de sistem imunitar nu se găsește decât în zona superioară a lanțului trofic – de regulă, la vertebrate (animale cu șira spinării).

Sistemul imunitar dobândit a evoluat deoarece tu, ca ființă activă, mobilă, te-ai putea trezi în situația de a veni în contact cu medii variate, afișând o gamă largă de pericole potențiale. Sistemul imunitar dobândit îți permite să recunoști o parte dintre aceste pericole și să dezvolți o protecție permanentă împotriva lor.

De fiecare dată când te tai la deget, devii vulnerabil la infecții cauzate de bacteriile dăunătoare. Asta deoarece rănile deschise sunt treaba

sistemului imunitar natural. Dar, atunci când ai de-a face o dată cu o boală – cum ar fi, să zicem, pojarul –, nu mai trebuie să-ți faci griji că te vei îmbolnăvi și a doua oară, deoarece sistemul tău imunitar dobândit preia controlul. După această primă întâlnire cu virusul pojarului, sistemul imunitar dobândit își dă seama cum să-ți ofere imunitate pe termen lung – un set de arme speciale pentru acea țintă, care pot strivi virusul cu pricina din fașă, în caz că mai încearcă vreodată să îți invadeze trupul.

Așa funcționează vaccinurile. Când ești vaccinat împotriva poliomielitei, organismul tău e expus la o cantitate extrem de mică de virus polio. Sistemul tău imunitar dobândit învață să recunoască acel virus și dezvoltă o strategie pe termen lung împotriva lui. Grație acestei strategii, ești protejat pentru tot restul vieții de respectivul invadator.

Desigur, unele răspunsuri ale sistemului imunitar dobândit durează mai puțin – săptămâni, luni sau ani, nu o viață întreagă. De aceea, unele vaccinuri trebuie administrate de mai multe ori.

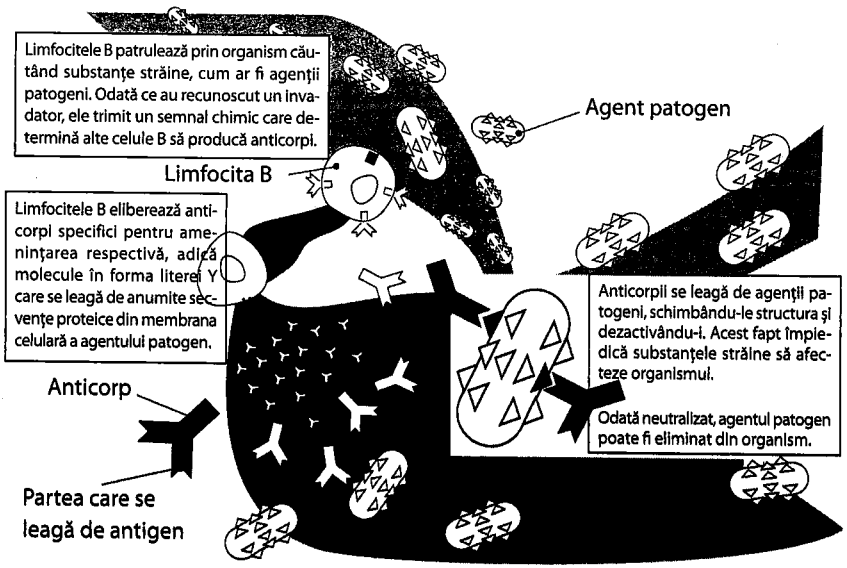
Anticorpii: Arma de bază a sistemului tău imunitar dobândit

Sistemul imunitar dobândit recunoaște și lovește intrușii folosind un mecanism biologic ingenios, cunoscut sub numele de „anticorp".

Anticorpul e o proteină de mari dimensiuni, de forma literei Y. Este produsă de o porțiune a sistemului tău imunitar cunoscută sub numele de „limfocită B" și e secretată de celulele albe ale sângelui. Uneori, sunt necesare alte tipuri de celule, „limfocitele T", pentru a ajuta la activarea celulei B.

Pentru ca sistemul tău imunitar dobândit să funcționeze așa cum se cuvine, trebuie ca toate aceste tipuri de celule să fie sănătoase. Însă nu este nevoie să ții minte numele tuturor tipurilor de celule. Important este să reții noțiunea de anticorp.

Anticorpii fac parte din „forțele speciale" ale sistemului tău de securitate. În linii mari, sistemul imunitar dobândit studiază o amenințare anume și creează o strategie de protecție destinată să riposteze numai la acea amenințare. Strategia implică mobilizarea celulelor imunitare pentru a crea inflamația, care, la rândul ei, va distruge intrușii – dar această reacție este creată pentru un anumit tip de intruși. Inflamația se declanșează numai atunci când anticorpul detectează amenințarea pe care a învățat să o recunoască.


Limfocitele B patrulează prin organism căutând substanțe străine, cum ar fi agenții patogeni. Odată ce au recunoscut un invadator, ele trimit un semnal chimic care determină alte celule B să producă anticorpi.
Agent patogen
Limfocita B
Limfocitele B eliberează anticorpi specifici pentru amenințarea respectivă, adică molecule în forma literei Y care se leagă de anumite secvențe proteice din membrana celulară a agentului patogen.
Anticorpii se leagă de agenții patogeni, schimbându-le structura și dezactivându-i. Acest fapt împiedică substanțele străine să afecteze organismul.
Odată neutralizat, agentul patogen poate fi eliminat din organism.
Anticorp
Partea care se leagă de antigen

SĂ FACEM CUNOȘTINȚĂ CU ECHIPA TA DE INTERVENȚIE

Sistemul tău imunitar este unul complex și în el sunt implicați mulți jucători, dar iată membrii trupei de intervenție. Nu e nevoie să ții minte toate numele lor, dar e bine să știi că ei sunt de gardă în permanență.

Anticorpii identifică invadatorii și declanșează inflamația, ca să-i urmărească.

Limfocitele sunt un tip de celule imunitare produse de sistemul limfatic. Printre ele se numără celulele B și celulele T.

Limfocitele B produc anticorpi și inflamație. De asemenea, ele dau naștere citokinelor, substanțe chimice cu rol de „mesageri", care trimit semnal către alte părți ale sistemului imunitar, pentru a genera inflamația. Acest fapt aduce în scenă mai multe celule B și T.

Limfocitele T citotoxice sunt o parte din răspunsul tău inflamator. Ele atacă invadatorii.

Limfocitele T helper le spun celulelor B și celulelor T citotoxice ce să facă.

Limfocitele T reglatoare sau **supresoare** ajută la reglarea activării, respectiv la dezactivarea procesului inflamator, astfel că sistemul imunitar nu stă în permanență în alertă maximă, iar trupul tău nu este într-o permanentă stare de inflamare.

De aceea avem atâtea vaccinuri diferite. Anticorpii pe care îi dezvoltă trupul tău împotriva poliomielitei nu îți oferă niciun pic de protecție împotriva pojarului, exact cum anticorpii dezvoltați împotriva pojarului nu îți oferă absolut niciun fel de apărare împotriva poliomielitei. Fiecare grup de anticorpi este destinat să atace numai o țintă anume, specifică, lăsând în pace alți microbi, virusuri sau bacterii.

Poți să îți dai seama de ce sistemul imunitar dobândit poate fi util pentru animalele care se deplasează pe întreaga planetă, întâlnind tot felul de condiții. Marea majoritate a organismelor sunt fie neutre, fie bune pentru tine. Dacă sistemul tău imunitar ar intra în alertă maximă de fiecare dată când întâlnește un organism nou, ai fi într-o stare permanentă de inflamație: roșu, febril, umflat, plin de dureri. Întrucât inflamația este un proces dureros și greu de suportat, vrei să o păstrezi pentru momentele când ai, într-adevăr, nevoie de ea – atunci când ajungi față în față cu o amenințare reală.

Marele paradox al sistemului tău imunitar specific, dobândit, este faptul că te face, în același timp, și mai vulnerabil, și mai puternic. Așa că, da, poți contracta pojarul numai o dată în viață, pentru că sistemul tău imunitar nu intră în alertă maximă de fiecare dată când întâlnește un organism străin. Atunci când te întâlnești cu virusul pojarului prima oară, acesta primește un pașaport de liberă trecere. Apoi, odată ce sistemul imunitar dobândit își dă seama că pojarul este, de fapt, rău pentru tine, el produce anticorpi specifici – ca și cum ar posta fotografia unui pericol cunoscut la comandamentul central al trupelor de atac. „Atenție la tipul acela!", sunt anunțați anticorpii. „Dacă îl mai vedeți, dați-ne de știre și îl atacăm cu toată inflamația pe care o deținem!" Între timp, alte organisme străine, poate dintr-o mâncare pe care nu ai încercat-o niciodată, sau noi bacterii, dintr-o țară pe care nu ai vizitat-o nicicând, primesc același permis de liberă trecere.

Desigur, uneori se întâmplă să apară reacții încrucișate. Anticorpii care te protejează de o boală răspund, ocazional, la una sau mai multe alte boli. De fapt, chiar vaccinurile au fost inventate atunci când, în secolul al optsprezecelea, medicul Edward Jenner și-a dat seama că oamenii care suferiseră de variola taurinelor – o boală neplăcută, dar nu fatală – păreau să fie imuni la variolă, boală ce era adeseori fatală. Jenner s-a gândit că ar putea să le provoace pacienților lui o ușoară variolă a taurinelor și astfel să îi protejeze împotriva variolei.

Edward Jenner nu a înțeles exact cum funcționează vaccinarea, dar noi înțelegem: odată ce ai anticorpi împotriva variolei taurinelor, ei declanșează un răspuns inflamator care afectează și variola taurinelor, și variola, boală mult asemănătoare. Este ca și cum echipa de la comandamentul central s-ar uita la virusul variolei și ar gândi: „Hei, ăsta seamănă rău de tot cu tipul din fotografia cu variola taurinelor – hai să-l neutralizăm și pe el!" Deci anticorpii urmăresc anumite ținte – dar uneori atacă și ținte asemănătoare.

Apropo, la fel funcționează și vaccinul antigripal. El îți infectează trupul cu trei tulpini diferite de virus gripal, dar, dacă în acel an începe să se răspândească o tulpină nouă, e de așteptat ca vaccinul să te protejeze și împotriva acestui nou tip de gripă.

Haide să recapitulăm întregul proces:

Sistemul tău imunitar specific, dobândit învață să recunoască anumite pericole și dezvoltă anticorpi ca răspuns la acestea. Atunci când un anticorp detectează o amenințare anume, comandă sistemului tău imunitar să distrugă acea amenințare cu un puternic aflux de substanțe chimice inflamatorii.

Deși fiecare anticorp are drept țintă un anumit patogen, anticorpii pot să se „încurce" și să atace ținte care sunt doar asemănătoare patogenilor cunoscuți.

Cum creează alergii și sensibilități diferite tipuri de anticorpi

Nu toți anticorpii sunt la fel. Fiecare tip de anticorp lucrează într-un mod diferit și la o viteză diferită, fapt ce îți oferă mai multă flexibilitate împotriva diferitelor amenințări.

Urmează acum principalele tipuri de anticorpi implicați în autoimunitate și în sănătatea sistemului digestiv. Așa cum poți observa, fiecare anticorp este denumit „Ig", prescurtarea de la imunoglobulină, un alt termen pentru anticorp. Fiecărui tip de imunoglobulină i s-a atribuit, în mod aleatoriu, o literă „A", „E" sau „G". Literele nu reprezintă nimic, ele exprimă doar modul în care le-au clasificat oamenii de știință.

IgA. Acesta e cel mai des întâlnit tip de anticorp și formează partea cea mai mare a sistemului tău imunitar. IgA se găsește, în majoritatea sa, în căptușeala mucoasă a intestinului tău. De asemenea, IgA e prezent în tractul tău respirator (în nas, în gură și în plămâni) și în tractul urogenital (tractul urinar și vaginul). Anticorpii IgA împiedică bacteriile dăunătoare, virusurile și paraziții să colonizeze acele zone și să le ia în stăpânire. IgA se găsesc, de asemenea, în salivă, în lacrimi și în laptele matern. Dacă în intestine ai fermentație acidă, atunci eu, de regulă, voi observa o scădere a cantității de IgA printr-un test complex al materiilor fecale. Pentru mine, fermentația acidă reprezintă un indiciu al faptului că sistemul tău imunitar nu funcționează la nivel optim și că întâmpini dificultăți în combaterea infecțiilor.

IgE. Dacă ai alergii, atunci intervin anticorpii IgE. Această porțiune a sistemului tău imunitar intră în acțiune imediat. În secunda în care detectează un intrus, mobilizează sistemul tău imunitar natural, înnăscut, pentru a produce o adevărată inundație de substanțe chimice care declanșează inflamația protectoare. Din nefericire, efectele acestei inflamații pot fi, deseori, mai rele decât cele ale agentului patogen. Dacă ai, de exemplu, alergie la arahide, o singură bucățică de arahidă poate declanșa o puternică reacție inflamatoare. Ca efect secundar al inflamației, plămânii tăi se pot umfla atât de mult, că nu mai reușești să respiri. Nu arahida este cea care îți închide căile respiratorii – ci răspunsul inflamator al corpului tău la acea arahidă.

IgG. Acest tip de anticorp declanșează un răspuns inflamator mult mai lent și mai intens decât răspunsul IgE. Acest răspuns e cunoscut mai degrabă ca „sensibilitate" decât ca alergie. Un anticorp IgG creează reacții mult mai subtile, care pot fi întârziate până la șaptezeci și două de ore, fapt ce face dificilă detectarea factorului care a declanșat simptomele. Drept rezultat, întregul tău sistem se poate inflama, din cauza întâlnirii frecvente cu diverse amenințări, dar, cum reacțiile tale IgG întârzie atât de mult, poate fi dificil de știut care sunt acele amenințări și cum pot fi ele evitate. Sensibilitatea la gluten și la produse lactate reprezintă un declanșator frecvent pentru acest tip de anticorpi și vom afla mai multe despre ea în Capitolele patru și

cinci, deoarece prevenirea reacțiilor IgG reprezintă un aspect-cheie al Metodei Myers.

RĂSPUNSURI POSIBILE LA APĂRAREA IgG

Următoarele semne reprezintă răspunsuri inflamatorii care pot apărea cu întârziere de ore sau chiar de zile după ce anticorpii tăi IgG detectează o amenințare:

La nivelul creierului [dureri de cap, anxietate, depresie, schimbări de stare psihică, crize epileptoide, ADD/ADHD, minte încețoșată, probleme de concentrare, probleme cu somnul, somnolență, extenuare]

La nivel digestiv [gaze, balonare, indigestie, greață, constipație, diaree]

La nivel hormonal [ciclu neregulat, dereglări hormonale, bufeuri]

La nivel metabolic [creșteri în greutate, dificultăți de pierdere în greutate]

La nivel musculo-scheletic [dureri articulare, inflamarea articulațiilor, dureri musculare, dureri de spate]

La nivelul pielii [acnee, urticarie, mâncărimi, înroșire, erupții cutanate]

Ca o ironie, aceste simptome nu sunt cauzate de agentul patogen care a intrat în organism, ci sunt efecte secundare ale inflamației: tentativele sistemului tău imunitar de a te proteja.

LIPSA INFLAMAȚIEI: UN SISTEM IMUNITAR SĂNĂTOS, PUTERNIC

Scopul spre care ne îndreptăm – scopul pe care Metoda Myers dorește să te ajute să îl atingi – este lipsa inflamației.

Atunci când în trupul tău nu există inflamație, sistemul tău imunitar se odihnește. Este calm și puternic, răspunde ușor solicitărilor și e gata să își facă treaba – însă fără a exagera.

Să presupunem că mergi cu avionul pe o distanță scurtă și că persoana de lângă tine are gripă. Ea tușește și unele dintre virusuri plutesc prin aer în jurul feței tale. Inspiri moleculele virusului gripal prin nări – dar nu

iei gripa. Asta se întâmplă deoarece sistemul tău imunitar natural, înnăscut, sub forma moleculelor „macrofage" care căptușesc plămânii tăi și căile tale nazale, este în alertă. Moleculele macrofage (cuvânt care însemnă „mare mâncător") înconjoară și absorb moleculele virusului, menținându-te în siguranță, sănătos.

Totul funcționează așa de bine, că nici măcar nu ești conștient de munca titanică pe care o face pentru tine „echipa ta de intervenție". Prin contrast, pasagerul din fața ta are un sistem imunitar slăbit și a *luat* gripa chiar în perioada acestui zbor de două ore. În ziua următoare, zace în pat și se simte groaznic, trupul îl doare și are febră mare, în timp ce tu, mulțumită sistemului tău imunitar sănătos, nu ai nicio problemă.

Sau să presupunem că mergi la magazin și cumperi niște broccoli, pe care nu îl speli prea bine. Broccoli este cules din pământ, iar solul din care a fost recoltat are niște îngrășământ de vacă în el, care colcăie de bacterii nesănătoase – și, totuși, nu te îmbolnăvești. Asta deoarece sistemul tău imunitar era de gardă, gata să distrugă bacteriile înainte ca ele să poată cauza diaree sau infecție. Acestea sunt binecuvântările unui sistem imunitar puternic, motiv pentru care scopul nostru este să îl menținem pe al tău sănătos.

Inflamația acută: Un răspuns rapid, de scurtă durată

Uneori, chiar și când sistemul tău imunitar e puternic, există amenințări care pur și simplu îl depășesc. Atunci el scoate la iveală prima lui armă: inflamația acută.

Să presupunem că, în loc de o călătorie scurtă, ești nevoit să faci un drum lung. Din nou, stai lângă o persoană care are gripă. Expunerea ta, în cazul primului zbor, a fost de durată relativ redusă, dar acest al doilea zbor te pune în situația de a sta în contact cu virusul mult mai multe ore. Din cauza acestei posibilități mărite de acces, virusul gripal reușește, în sfârșit, să își croiască drum în interiorul tău, trecând de moleculele macrofage și amenințându-te dinăuntru. Ce se întâmplă atunci?

Din nou intervine sistemul tău imunitar moștenit, înnăscut. El mobilizează rapid o gamă largă de celule ucigașe și de substanțe chimice ale

inflamației, cu scopul de a ucide invadatorii. Simptomele de răceală nu sunt cauzate de „invadator", ci de armele sistemului tău imunitar. Inflamația – și nu gripa – este responsabilă pentru nasul tău roșu (înroșire), pentru căile tale nazale congestionate (congestie), pentru febră (căldură) și pentru dureri (durere). Deoarece asta se întâmplă în cazul inflamației *acute*, sistemul tău imunitar se calmează imediat ce invadatorul este înfrânt. Inflamația dispare și viața merge, fericită, mai departe.

La fel, atunci când te tai la deget în poarta aceea ruginită, poți avea parte de înroșire, de congestie, de încălzire și de durere, deoarece sistemul tău imunitar natural trimite la locul potențialei infecții substanțe chimice cauzatoare de inflamație. Acele simptome dureroase și neplăcute sunt semne că sistemul tău imunitar încearcă să te protejeze, atacând invadatorii cu inflamație acută. În scurt timp, infecția este învinsă și inflamația dispare.

Cheia este să păstrăm în minte faptul că această inflamație acută e declanșată de o cauză anume... și că dispare atunci când problema se rezolvă. Inflamația acută poate fi dureroasă sau inconfortabilă – poate confirma asta orice persoană care a stat trează toată noaptea, bolnavă de gripă. Dar, odată ce episodul s-a terminat, în majoritatea cazurilor ești din nou sănătos.

Inflamația cronică: Sistemul tău imunitar este în stare de alertă permanentă

Spre deosebire de inflamația acută, inflamația cronică persistă o perioadă mai lungă, putând fi chiar permanentă. Iată o veste foarte proastă, pentru că inflamația cronică reprezintă unul dintre cele mai mari riscuri cu care ne confruntăm în ziua de astăzi. Ea e cauza subsidiară a aproape fiecărui tip de boală, de la acnee la afecțiune cardiovasculară, având, probabil, legătură și cu cancerul. Și, așa cum am văzut în Capitolul unu, inflamația cronică joacă un rol imens în maladiile autoimune, declanșându-le, menținându-le și înrăutățindu-le.

Așa cum tocmai am văzut, reacția inflamatoare ar trebui să declanșeze un răspuns rapid la o amenințare anume, să elimine amenințarea și apoi să dispară, dând-i trupului tău ocazia să revină la normal. Totuși, atunci când organismul îți este expus continuu la amenințări, fără să aibă timp să își revină complet; sau când o amenințare – chiar și una foarte mică – nu

CONDIȚII PATOLOGICE ASOCIATE CU INFLAMAȚIA CRONICĂ

Durere musculară și articulară: durere de spate, durere musculară, artrită

Cancer de toate tipurile

Boli cardiovasculare: boli de inimă, arterioscleroză

Boli digestive: reflux acid, sindrom al colonului iritabil, ulcer, pietre la fiere, ficat gras, diverticulită, sensibilitate la diferite alimente, alergie la diferite alimente

Boli la nivel emoțional și cognitiv: anxietate, depresie, ADHD, Alzheimer, demență

Boli la nivel hormonal: mastoză fibrochistică, endometrioză, fibrom

Boli la nivel metabolic: obezitate, diabet

Boli respiratorii: sinuzită, alergii de sezon, astm

Boli ale pielii: acnee, eczemă, rozacee (cuperoză)

Și, desigur, inflamația cronică este asociată cu boli autoimune de toate tipurile, dar și cu boli înrudite, cum ar fi sindromul oboselii cronice.

încetează niciodată cu totul, sistemul tău imunitar rămâne în stare de alertă permanentă, iar inflamația devine cronică. Este ca și cum o bucată din poarta aceea ruginită a rămas în degetul tău: atacarea infecției nu încetează niciodată. Inflamația continuă să se declanșeze și, drept rezultat, trupul tău suferă.

COMPLEXELE IMUNE CIRCULANTE, CAUZA ASCUNSĂ A DURERILOR ARTICULARE

Atunci când sistemul tău imunitar este intens inflamat, creează pâlcuri de substanțe chimice antiinflamatorii, cunoscute sub numele de complexe imune circulante. Acestea pot călători prin sistemul tău circulator și se pot opri în articulații, inflamându-le și producând – ia ghicește – înroșire, congestie, căldură, durere. Este motivul pentru care articulațiile inflamate sunt un semnal de alarmă: riști să te îmbolnăvești de poliartrită reumatoidă sau poate deja ai această boală.

Oricum, poți să scapi de simptome descrescând nivelul total de inflamație din organismul tău. Din nou, scăderea inflamației, urmând Metoda Myers, reprezintă soluția ta și pentru aparenta vindecare, și pentru prevenirea maladiilor autoimune.

Atunci când inflamația devine cronică, sistemul tău imunitar este ca o trupă de intervenție în permanentă stare de alertă, ai cărei membri lucrează de șase zile continuu, fără nicio pauză. Așa cum poți să îți imaginezi, este de așteptat ca ei să facă tot felul de greșeli – cu consecințe potențial dezastruoase pentru sănătatea ta.

AUTOIMUNITATEA: ATUNCI CÂND INFLAMAȚIA CRONICĂ DUREAZĂ PREA MULT

În Capitolele patru, cinci, șase și șapte, vom descoperi mai multe despre tipurile de factori care îi induc sistemului tău imunitar o stare de alertă permanentă, creând inflamație cronică și punându-te în situația de a dezvolta o maladie autoimună. Îți voi oferi o scurtă trecere în revistă: printre acești factori se numără o problemă digestivă cunoscută sub numele de intestin permeabil (discutată în Capitolul patru); glutenul, cerealele, leguminoasele și alte alimente obișnuite din dieta ta (discutate în Capitolul cinci); toxinele din mediu (explorate în Capitolul șase); anumite tipuri de infecții și o prea mare încărcătură de stres (ambele examinate în Capitolul șapte). De aceea, Metoda Myers se concentrează pe îmbunătățirea dietei, pe vindecarea intestinelor, pe scăderea cantității de toxine, pe tratarea infecțiilor și pe eliberarea de stres. Toate acestea stopează inflamația cronică, descongestionează sistemul tău imunitar și îl fac să funcționeze din nou la eficiență maximă.

Dacă nu suferi de o maladie autoimună, te rog să reții că inflamația cronică poate declanșa așa ceva. Iar dacă, în prezent, suferi de o boală autoimună, inflamația cronică îți va înrăutăți starea. De aceea, scopul Metodei Myers este, întotdeauna, *să reducă, să elimine* și *să prevină inflamația cronică.*

Du-te la pagina 16 pentru o listă de simptome care pot apărea atunci când suferi de inflamație cronică. Este lista semnalelor de alarmă din cadrul spectrului autoimun, inflamația cronică făcându-se direct răspunzătoare pentru *includerea* ta în acel spectru. Riscul de a dezvolta o maladie autoimună crește în funcție de cât de inflamat este organismul tău și de vechimea inflamației.

Nimeni nu știe exact cum se transformă inflamația cronică în autoimunitate. Se știe însă că există o strânsă corelație între acestea două.

Inflamația cronică provoacă stres asupra sistemului tău imunitar; atunci când sistemul imunitar devine prea stresat, poate să o ia razna.

Hai să ne întoarcem la imaginea noastră cu echipa de securitate: cinci sau șase tipi din comandamentul central sunt înconjurați de invadatori. Invadatorii – infecții, toxine, factori de stres, bacterii dăunătoare și o mulțime de alte elemente – asaltează neîncetat clădirea. Tipii sunt epuizați – nu au luat pauză de zile întregi –, dar nu își pot permite să părăsească postul nici măcar pentru o masă mai acătării ori pentru o noapte de somn, deoarece atacurile vin în valuri. În aceste condiții, își fac plinul cu cafea și gogoși, sperând să pună capăt crizei cât mai repede cu putință.

Oare cum vor proceda? La început, vor fi selectivi cu țintele, alegându-le cu grijă. Pe măsură ce atacurile vor continua, iar ei vor deveni din ce în ce mai epuizați, vor începe să împroaște zona din jur cu toate mijloacele defensive pe care le vor avea la dispoziție. Acum nu doresc decât ca atacurile să înceteze și nu gândesc prea clar, nu prea fac distincție între amenințări mari și amenințări mici, ba se întâmplă să nici nu mai poată diferenția amenințările reale de cele imaginare. Nu fac decât să aducă armele cele mai puternice pe care le au, într-o încercare disperată de a-și proteja poziția.

Acesta este modul în care răspunde sistemul tău imunitar atunci când este asaltat în permanență de alimente nepotrivite, de toxine din mediul ambiant, de anumite infecții și de o încărcătură prea mare de stres. Inițial, poate avea capacitatea de a face față provocărilor, dar, dacă problemele continuă să apară, inflamația sporește. Și, în cele din urmă, sistemul tău imunitar, aflat sub o continuă presiune, poate, pur și simplu, „să o ia razna" și să înceapă să atace propriul tău țesut. Aceasta este zona de pericol: starea în care poți dezvolta o maladie autoimună. Până ce nu vei găsi un mod de a opri atacurile și de a stopa folosirea armelor de foc, propriul tău corp va fi prins, nevinovat, în bătălie, cu simptome din ce în ce mai rele și cu o sănătate din ce în ce mai proastă.

Așa cum am menționat, medicul tău specialist în medicină convențională ar putea să răspundă prin a-ți prescrie imunosupresive – medicamente puternice care inhibă sistemul imunitar. În fond, medicina convențională încearcă să-i dezarmeze pe tipii din comandamentul central, ca să nu mai poată lovi țintele. Din nefericire, aceste medicamente inhibă, de asemenea, întregul tău sistem de securitate – chiar și pe tipii care

sunt bine odihniți și sincronizați cum se cuvine. Dacă întregul tău sistem de securitate este dezafectat, ești vulnerabil la invazia unui inamic real, motiv pentru care, atunci când iei imunosupresive, trebuie să fii extrem de grijuliu să ai mereu mâinile curate, să ocolești persoanele bolnave, ba chiar și să renunți la a-ți mai petrece timpul cu nepoții, ca să eviți microbii.

FĂRĂ CAFEA ȘI GOGOȘI

Îți aduci aminte cum se menținea echipa de securitate în stare de funcționare consumând cafea și gogoși? Cofeina și zahărul par adeseori să îți ofere o soluție rapidă, atunci când ești obosit sau stresat – dar, de fapt, nu fac decât să înrăutățească situația și să *inhibe* sistemul tău imunitar. Așa că, în primele treizeci de zile în care vei urma Metoda Myers, o să îți cer să renunți la cofeină și la zahăr, ca să îi oferi bietei tale echipe de securitate epuizate de stres susținerea de care are nevoie. Vei putea să adaugi cantități mici din aceste alimente în dieta ta odată ce sistemul tău imunitar va redeveni suficient de puternic, dar eu personal le evit – și așa fac și mulți dintre pacienții mei.

Ca adept al medicinei funcționale, eu răspund diferit. Îi apreciez mult pe tipii din comandamentul central și vreau să îi fac mai puternici, nu mai slabi. Scopul meu nu este să dezarmez echipa de securitate, ci să îi ofer o pauză care să îi permită să se întoarcă la muncă odihnită, relaxată și gata să folosească o strategie înțeleaptă. Soluția mea este să opresc asalturile – să reduc numărul de factori cu care se confruntă sistemul tău imunitar: să îți curăț dieta, să îți vindec sistemul digestiv, să îți ușurez încărcătura toxică, să îți tratez infecțiile, să îți reduc stresul. Odată ce aceste asalturi se diminuează, sistemul tău imunitar se poate calma, poate înceta să te atace și își poate păstra puterile pentru amenințări reale.

Toleranța față de sine

Dacă îți spun că trebuie să manifești autotoleranță pentru a fi sănătos, nu mă refer la o stare de autoacceptare psihologică (oricât de importantă ar fi ea!). Mă refer la modul în care sistemul tău imunitar trebuie să tolereze elementele din propriul tău organism.

Autoimunitatea începe atunci când sistemul imunitar își pierde toleranța față de sine și începe să îți atace propriul țesut. Dacă ai tiroidită Hashimoto, sistemul tău imunitar îți atacă tiroida. Dacă ai scleroză multiplă, el atacă teaca de mielină care îți înconjoară creierul și măduva spinării. Dacă suferi de polimiozită, îți atacă mușchii. Odată ce sistemul tău imunitar o ia razna, verdictul este definitiv. Ai o boală autoimună și pentru așa ceva nu se cunoaște vindecare.

Din fericire, există un tratament eficient. Poți opri inflamația cronică eliberând, în diverse feluri, sistemul imunitar de povara ce apasă asupra lui. Atunci când sistemul tău imunitar nu mai este așa de stresat, își recâștigă autotoleranța și încetează să te mai atace. (O explicație științifică este legată de capacitatea timusului tău de a produce, regulariza și echilibra limfocite T.)

Dacă nivelul de inflamație din corp crește din nou, probabil că sistemul imunitar o va lua din nou razna, la fel ca înainte. Anticorpii tăi îți vor confunda din nou țesutul cu acela al unui invadator. Îți vei pierde autotoleranța, iar simptomele vor reveni. De aceea, în orice zonă a spectrului te-ai afla, trebuie să continui cu Metoda Myers, deoarece menținerea inflamației la nivel scăzut este singurul mod în care te poți proteja. Pe măsură ce îți vei vindeca intestinele, vei scăpa de medicamente și vei elimina simptomele, vei primi permisiunea de a consuma anumite alimente care nu sunt acceptate de Metoda Myers: ouă, solanacee (cartofi, roșii, ardei, vinete etc.) și, ocazional, băuturi alcoolice sau care conțin cofeină, mici cantități de zahăr, poate chiar o brioșă fără gluten și fără lapte, ca gustare specială. După ce ai urmat Metoda Myers timp de treizeci de zile, du-te pe website-ul meu pentru un capitol special, bonus, legat de modul în care poți să introduci din nou alimente pe care nu aveai voie să le consumi și de momentul când poți să faci asta. Totuși, glutenul și produsele lactate sunt atât de puternic inflamatorii, glutenul cauzând atât de multe alte probleme, încât vreau ca tu să eviți aceste alimente în permanență.

De curând, i-am dat explicații unei paciente care nu era deloc mulțumită de ideea de a renunța la alimentele familiare. Deși acceptase faptul că sănătatea ei depinde de adoptarea acestei diete noi, se simțea tristă și oarecum panicată de toate acele lucruri pe care, poate, nu le va mai putea mânca vreodată.

— Uite, i-am spus eu, intestinul tău are scurgeri și seamănă cu un dig ciuruit, iar noi încercăm să îl reparăm cărămidă cu cărămidă. Dacă acum ai mânca o brioșă fără gluten sau o omletă, acele câteva cărămizi pe care am reușit să le punem la loc ar cădea. În curând, totuși – poate în câteva luni, poate în ceva mai mult timp –, o să ai intestinul vindecat, o să scapi de simptome și o să renunți la medicație. În acel moment, intestinul tău va fi mult mai puternic și atunci, dacă vei dori să mănânci niște quinoa, o omletă sau chiar o brioșă fără gluten, nu va mai fi o mare problemă. Sigur că vei face să cadă câteva cărămizi, dar vom putea ușor să reparăm scurgerea și să punem cărămizile înapoi. Desigur, însă, chiar și atunci, dacă vei consuma gluten, vei face să se prăbușească toate cărămizile și vom fi nevoiți să o luăm de la capăt. Dar în acel moment vei putea să tolerezi mai multe alimente decât acum fără să îți faci rău.

Faptul că a vizualizat acele cărămizi a ajutat-o pe pacienta mea. Îi plăcea să știe că va putea să-și întărească intestinul pentru ca acesta să facă apoi față unor situații mai dificile. În plus, înțelegea faptul că toleranța organismului ei la situații dificile nu era nelimitată. Între timp, se arăta bucuroasă să lucreze la „munca de reparație" care o aștepta, știind că este o parte a procesului care o va duce mai departe.

Așadar, vestea bună este că poți să depășești starea de inflamație cronică și să continui să te bucuri de o stare de sănătate fără limite. Și, odată ce intestinul tău se va fi vindecat, iar sistemul tău imunitar se va fi echilibrat, vei putea să ai mai multă libertate în ceea ce privește restricțiile Metodei Myers. Totuși, primul pas este să urmezi dieta cât se poate de strict, timp de treizeci de zile. Numai respectarea ei în proporție de sută la sută te va face să obții rezultatele minunate pe care le dorești și pe care le meriți.

Partea a II-a

Să ajungem la rădăcina problemei

Capitolul 4

Vindecă-ți sistemul digestiv

Pacienta mea Shenna era încântată. Ne aflam chiar la începutul primei noastre întâlniri, iar ea spera să scape, în sfârșit, de simptome și să renunțe la medicație. În urmă cu aproximativ șase ani, fusese diagnosticată cu lupus. Lupusul este o boală inflamatorie cronică: sistemul imunitar atacă diverse țesuturi și organe ale propriului trup, printre acestea putându-se număra încheieturile, rinichii, pielea, inima, plămânii, creierul și celulele sangvine.

Înainte să vină la mine, Shenna fusese tratată de un medic specializat în medicină convențională, care îi recomandase Plaquenil, unul dintre miile de medicamente care se prescriu, ca primă alegere, pentru boala ei. Timp de aproape șase ani, reușise să ducă o viață relativ normală, deși adeseori suferise de dureri de cap, de stări de oboseală și de depresie. Medicul îi spusese că toate cele trei simptome erau efecte secundare comune ale lupusului – cauzate fie fizic, de către boală, fie psihologic, de stresul de a avea o boală gravă. Prin urmare, medicul i-a administrat Shennei Lexapro, un antidepresiv des utilizat.

Shenna nu era deloc încântată de problemele cu care se confrunta. Dar, ca multe persoane care suferă de boli autoimune, nu se gândea că poate să existe și o altă soluție.

Apoi un nou „puseu" (termenul tehnic pentru un episod de lupus) a făcut ca, deodată, lucrurile să devină mult mai rele. Acum Shenna se plângea și de dureri la nivelul pieptului, avea respirații scurte, sacadate, dureri articulare și pierderi enervante de memorie. Nu își putea aminti de numele

oamenilor pe care îi întâlnea, a uitat câteva numere de telefon cunoscute și a început să nu își mai amintească unde își parca mașina. Drept răspuns, medicul a adăugat un al doilea medicament, mai puternic, numit Prednison, un steroid ce se recomandă în cazul în care lupusul progresează.

Shenna spera că medicația aceasta, mai puternică, o va ajuta să țină puseul sub control. Dar, după trei luni, acest lucru nu se întâmplase – și acum era în situația de a face față unui nou set de efecte adverse: creștere în greutate, contuzii frecvente, înrăutățirea depresiei și o tensiune arterială care îl îngrijora pe medicul ei curant.

Între simptomele bolii și efectele secundare, viața „normală" a Shennei s-a transformat într-o stare constantă de absență de la muncă, de întâlniri anulate la restaurant și de vizite pline de teamă la medic. Așa că a început să caute altă cale. Un prieten i-a trimis unul dintre reportajele mele, iar Shenna și-a aruncat o privire asupra website-ului meu. S-a simțit inspirată de mesajul de speranță pe care îl ofeream – perspectiva unei vieți fără simptome, fără medicamente sau efecte secundare, a unei vieți vibrante, pline de energie și sănătate.

Deci iată-ne în cabinetul meu.

— Sper, din tot sufletul că mă puteți ajuta, mi-a spus Shenna cu voce slabă, dar nu sunt sigură că există cineva care poate face asta. Și bunica mea a avut lupus, iar mama suferă de poliartrită reumatoidă. Știu că bolile autoimune sunt genetice și am, pur și simplu, senzația că genele mele m-au condamnat la a trăi ceea ce trăiesc acum.

A scuturat apoi din cap, privind în jos:

— Cel mai rău lucru este că am o fiică de doisprezece ani. Dacă e să luăm în considerare ceea ce au pățit femeile din familia mea, nu pot să nu mă gândesc că și ea este condamnată.

— Shenna, i-am zis eu cu voce fermă, așteptând până ce m-a privit din nou. O să îți spun ceva foarte important. Da, probabil că ai o predispoziție genetică pentru dezvoltarea bolilor autoimune, dar ea nu contează decât în proporție de douăzeci și cinci la sută. Celelalte șaptezeci și cinci de procente țin de tine. Asta înseamnă că îți poți schimba situația și că, probabil, vei putea să o ferești pe fiica ta să treacă vreodată prin ce ai trecut tu.

Am arătat spre formularul de primire, lung de treizeci de pagini, pe care toți pacienții mei sunt rugați să îl completeze, cu întrebări detaliate despre toate aspectele vieții Shennei.

— O să ne dăm seama cum s-a dezvoltat boala ta autoimună, i-am spus. Și toate aceste informații o să ne ajute să ne dăm seama.

— Mda, au fost, într-adevăr, multe întrebări – niciunul dintre medicii mei nu m-a întrebat vreodată ceva despre lucrurile astea. mi-a spus Shenna. M-ați întrebat chiar și dacă am fost crescută cu biberonul sau cu lapte matern și dacă am fost născută prin cezariană. Sunt foarte curioasă: ce au astea de-a face cu autoimunitatea?

Specialistul în medicină funcțională – un detectiv

Unul dintre cele mai importante atribute ale medicinei funcționale este modul în care ea îmi permite să îmi personalizez abordarea. Fiecare pacient are propria lui poveste, plină de informații valoroase și de indicii importante. De aceea, unul dintre primele lucruri pe care le solicit pacienților este să completeze un formular detaliat, care acoperă orice arie relevantă. Apoi le cer să îmi spună povestea lor.

În fond, esența medicinei funcționale rezidă în înțelegerea multitudinii de feluri în care pot interacționa factori aparent fără nicio legătură între ei. Ce mănânci, cât de bine dormi, la ce toxine ești expus și ce cantitate de stres joacă un rol-cheie în starea ta de sănătate sunt câțiva dintre mulții factori care, uneori, necesită un pic de investigare. Ca medic specializat în medicina funcțională, eu trebuie să fiu un fel de detectiv, să caut indicii legate de modul cum au început și au progresat bolile de care suferă pacienții mei.

Așa cum îți aduci aminte din Capitolul unu, multe persoane care nu au încă o boală autoimună se află în spectrul autoimun. Atunci când îmi consult pacienții care suferă de maladii autoimune, încerc să îmi dau seama cum au înaintat ei în acel spectru și ce factori au dus la dezvoltarea simptomelor lor. Astfel pot să îmi dau seama cum să îi ajut să meargă în *regres* în cadrul spectrului, reducând inflamația și generând sănătate.

Așa cum ai văzut în Capitolul trei, optzeci la sută din sistemul imunitar este localizat în sistemul digestiv, ceea ce înseamnă că, dacă nu ai un sistem digestiv sănătos, nu poți avea un sistem imunitar sănătos. Este motivul pentru care starea de sănătate a sistemului digestiv reprezintă o mare

parte din ceea ce vreau eu să descopăr. Dacă aflăm faptul că intestinele pacientului sunt compromise, ne putem, de regulă, da seama de motivul pentru care s-a declanșat boala autoimună. De aceea, *vindecarea sistemului digestiv* reprezintă primul pilon al Metodei Myers.

Totuși, majoritatea pacienților nu vin la mine ca să caute o soluție pentru problemele intestinale pe care le au. Ei se concentrează asupra bolii care i-a adus în cabinetul meu. La fel ca majoritatea, Shenna credea că povestea ei a început cu șase ani înainte, atunci când a fost diagnosticată cu lupus. I-am cerut să caute mai adânc în trecut.

— Nu te-ai îmbolnăvit de lupus peste noapte, i-am spus eu. Inflamația din trupul tău s-a acumulat probabil într-un interval lung de timp. De fapt, nașterea prin cezariană și faptul că ai fost hrănită cu biberonul ar putea să aibă multe de a face cu starea ta de sănătate din prezent.

Și astfel, Shenna și cu mine am început să punem povestea cap la cap. Ca întotdeauna, m-am concentrat asupra a două întrebări:

Cum a fost compromisă starea de sănătate a sistemului digestiv al Shennei?

Cum s-a întâmplat ca acest fapt să creeze probleme pentru sistemul ei imunitar?

Ne vom întoarce la povestea Shennei într-un minut. Dar, întâi de toate, pentru a înțelege cu adevărat povestea ei, trebuie să știi câte ceva despre sistemul digestiv.

SISTEMUL DIGESTIV: POARTA CĂTRE SĂNĂTATEA TA

Oamenii mă întreabă mereu:

— De ce este sistemul digestiv atât de important, în viziunea dumneavoastră?

— E simplu, le răspund eu: sistemul digestiv este poarta către sănătatea noastră.

Sistemul digestiv e un sistem complex și include toate părțile corpului tău care sunt implicate în digestie:

- gura
- esofagul
- stomacul
- intestinul subțire
- intestinul gros (colonul)
- anusul

- vezica biliară
- ficatul
- pancreasul
- sistemul nervos
- sistemul imunitar
- trilioanele de bacterii care trăiesc în sistemul tău digestiv, dar și în alte părți ale corpului.

Dacă oricare dintre aceste părți ale sistemului digestiv o ia razna, se dereglează întregul sistem – și, drept rezultat, apar simptomele.

Dacă suferi de o boală autoimună sau te afli în spectrul autoimun, bietul tău sistem digestiv se luptă cu greutatea unei diete proaste (chiar dacă este vorba despre alimente ce *par* a fi sănătoase), cu medicamente, cu toxine, cu infecții și cu prea mult stres. Tuturor ni s-a întâmplat așa ceva – dar acum este timpul să facem o schimbare.

Vestea bună este că, atunci când vei reuși să îți vindeci sistemul digestiv – lucru pe care poți începe să îl faci în treizeci de zile –, vei fi departe pe drumul stabilizării și prevenirii bolilor autoimune, ca să nu mai spun că vei scăpa de multe alte simptome pe care probabil nu le-ai asociat niciodată cu sistemul digestiv. O mulțime de lucruri pe care trebuie să le explic sunt complexe, dar acesta e cât se poate de simplu: Vindecă-ți sistemul digestiv și majoritatea celorlalte probleme medicale pe care le ai vor dispărea pur și simplu, fiind posibil, chiar, să dispară pentru totdeauna.

SEMNE ALE UNEI BUNE SĂNĂTĂȚI A SISTEMULUI DIGESTIV

- Te simți bine după ce mănânci.
- Ai unul până la trei scaune pe zi, solide și bine formate.
- Nu ai gaze, balonări, crampe sau dureri după ce mănânci.
- Nu ai observat în scaun alimente nedigerate.
- Nu ai nevoie de medicamente.
- Nu suferi de reflux gastroesofagian sau de reflux acid.

SEMNE ALE UNEI PROASTE SĂNĂTĂȚI A SISTEMULUI DIGESTIV

- Acnee
- ADD/ADHD
- Anxietate
- Artrită
- Astm
- Boli autoimune
- Eructații (râgâituri)
- Balonare
- Dezechilibru al glicemiei
- Cancer

- Tuse cronică
- Sindromul oboselii cronice
- Congestie
- Constipație (mai puțin de un scaun pe zi)
- Depresie
- Diaree (scaune moi)
- Dificultăți de concentrare
- Amețeală
- Epuizare
- Fibromialgie
- Boli frecvente
- Dureri de cap
- Arsuri în capul pieptului
- Dezechilibru hormonal
- Infertilitate
- Insomnie
- Spasme intestinale
- Ciclu neregulat
- Dureri articulare
- Nivel scăzut al leucocitelor
- Schimbări bruște de stare psihică
- Greață și vărsături
- Gaze
- Alergii de sezon
- Iritații ale pielii, eczemă, urticarie, rozaceea
- Dureri de stomac
- Nas înfundat
- Dezechilibru tiroidian
- Creșteri în greutate, dificultăți de a scădea în greutate.

CUM FUNCȚIONEAZĂ DIGESTIA

Vezi și miroși mâncarea, declanșând acțiunea glandelor salivare.

↓

Glandele salivare produc salivă.

↓

Enzimele din salivă descompun carbohidrații simpli (prezenți în alimentele care conțin amidon).

↓

Mesteci mâncarea, sfărâmând-o în fragmente mai mici.

↓

Înghiți bolul alimentar, care alunecă de-a lungul esofagului și pătrunde în stomac.

↓

Diverse substanțe chimice, mai ales acidul clorhidric [HCl], descompun, în continuare, alimentele.

↓

Alimentele intră în intestinul subțire, unde are loc cea mai mare parte a digestiei.

↓

Intestinul subțire secretă, de asemenea, hormoni, care semnalează pancreasului, ficatului și vezicii biliare să intervină și ele și să-și joace rolul în digestie.

↓

Fibrele insolubile și apa merg în intestinul gros, pentru absorbția finală.

↓

Toate resturile sunt eliminate prin anus.

UN SISTEM DIGESTIV SĂNĂTOS SAU UN SISTEM DIGESTIV CU SCURGERI?

Unul dintre secretele unei bune sănătăți a sistemului digestiv este intestinul subțire, pentru că acolo are loc cea mai mare parte a digestiei. Intestinul tău subțire este un organ cu adevărat uimitor. Numai prin nume este „subțire, mic": deși începe cât se poate de bine în abdomenul tău, e lung de circa șase metri și, ca suprafață de absorbție, are mărimea unui teren de tenis.

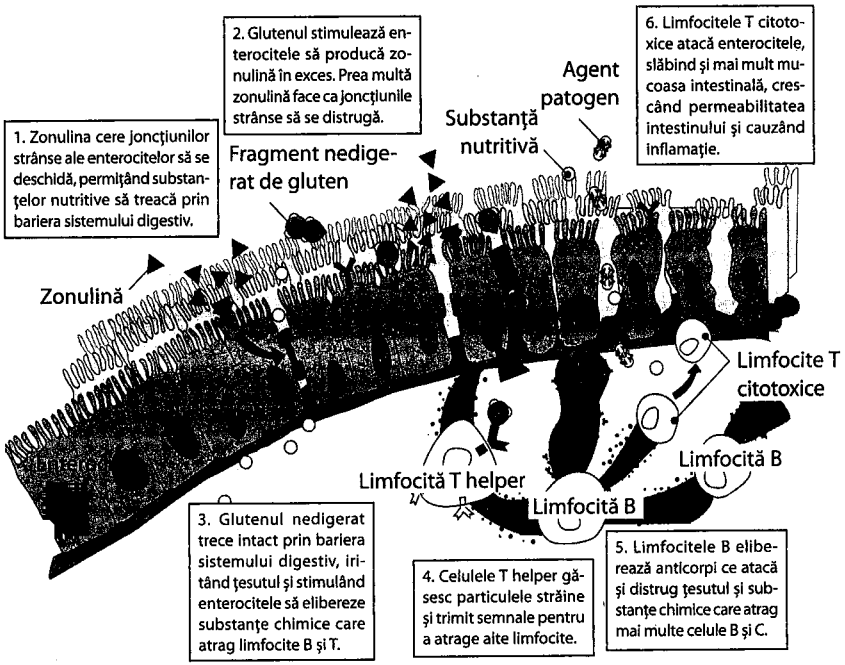
În interiorul intestinului subțire, există niște protuberanțe mici, care poartă numele de vili. Atunci când substanțele nutritive plutesc prin intestin, se prind de aceste excrescențe, care arată ca niște degete păroase. Micii perișori de pe vili se numesc microvili, iar întreagă această porțiune din intestinul tău poartă numele de *margine în perie*, pentru că arată ca o perie stufoasă, gigantică.

Perișorii de pe perie – vilii și microvilii – mătură substanțele nutritive din fluxul de hrană proaspăt digerată. Apoi substanțele nutritive sunt conduse către joncțiunile strânse – canale speciale care țin apropiate una de alta celulele peretelui epitelial al intestinului. (Aceste celule se numesc enterocite.) Trecând prin joncțiunile strânse, substanțele nutritive intră în sânge, care, la rândul lui, le distribuie în tot organismul.

Atunci când digestia ta funcționează bine, joncțiunile strânse nu lasă să treacă prin peretele intestinal decât cele mai mici fragmente alimentare. Însă, atunci când sănătatea sistemului tău digestiv este compromisă, ajungi să suferi de o boală numită intestin permeabil.

Intestinul permeabil compromite capacitatea intestinului subțire de a absorbi substanțe nutritive. Intestinul tău subțire este un organ așa de uimitor deoarece, printre altele, are o suprafață uriașă, fapt datorat pliurilor și vililor. Cu cât suprafața e mai mare, cu atât poate absorbi mai multe substanțe nutritive. Gândește-te numai cât de multă apă poate să absoarbă un prosop de baie în comparație cu, să zicem, un șervețel mic, pătrat.

Dacă însă vilii și microvilii sunt afectați, suprafața intestinului subțire se diminuează, iar capacitatea lui de a absorbi substanțe nutritive scade mult. Deși medicina convențională admite acest fenomen numai în cazul bolii celiace, experiența mea clinică mă face să consider că există un spectru mult mai larg al afecțiunii și că multe persoane suferă de intestin permeabil, fapt ce le împiedică să obțină toate beneficiile nutritive din alimentația lor.


1. Zonulina cere joncțiunilor strânse ale enterocitelor să se deschidă, permițând substanțelor nutritive să treacă prin bariera sistemului digestiv.
2. Glutenul stimulează enterocitele să producă zonulină în exces. Prea multă zonulină face ca joncțiunile strânse să se distrugă.
Fragment nedigerat de gluten
Zonulină
Agent patogen
Substanță nutritivă
6. Limfocitele T citotoxice atacă enterocitele, slăbind și mai mult mucoasa intestinală, crescând permeabilitatea intestinului și cauzând inflamație.
Limfocite T citotoxice
Limfocită B
Limfocită T helper
Limfocită B
3. Glutenul nedigerat trece intact prin bariera sistemului digestiv, iritând țesutul și stimulând enterocitele să elibereze substanțe chimice care atrag limfocite B și T.
4. Celulele T helper găsesc particulele străine și trimit semnale pentru a atrage alte limfocite.
5. Limfocitele B eliberează anticorpi ce atacă și distrug țesutul și substanțe chimice care atrag mai multe celule B și C.

Intestinul permeabil nu numai că limitează absorbția potențială a substanțelor nutritive, ci și face ca pereții intestinului subțire să aibă scurgeri, iar joncțiunile strânse să devină mai mari. Apoi din intestinul tău se pot strecura în sânge tot felul de lucruri periculoase, inclusiv toxine, microbi ostili și alimente parțial digerate. În plus, cercetări recente au condus la ideea că intestinul permeabil este o precondiție a apariției cancerului.

Ce se întâmplă când lucrurile care ar trebui să rămână în sistemul digestiv încep să se scurgă în afara acestuia?

Întâi de toate, toxinele și microbii ostili – elemente care ar fi rămas în intestin și ar fi fost eliminate – încep să pătrundă în sângele tău, unde, cu siguranță, nu își au locul. Dintr-odată, tipii aceia de la comandamentul central au mult mai mulți invadatori cărora trebuie să le facă față. Ei încep să tragă salve de substanțe chimice inflamatorii, iar tu începi să suferi de efecte adverse. Începi să ai acnee, răceli frecvente, gaze sau dureri de cap – iar sistemul tău imunitar începe să se simtă stigmatizat.

CUM ȘTII CĂ SUFERI DE BOALA INTESTINULUI PERMEABIL

Dacă ai fost diagnosticat cu o boală autoimună, atunci, cu siguranță, ai avut, la un moment dat, intestin permeabil – și încă mai ai, în caz că nu urmezi deja un tratament similar celui pe care îl recomand eu.

De fapt, fie că are, fie că nu are o boală autoimună, aproape orice persoană care mănâncă o dietă-standard americană și/sau trăiește o viață-„standard", extrem de stresantă, are intestin permeabil. În continuare, îți prezint simptomele care te pot ajuta să identifici starea de sănătate a propriului sistem digestiv. Dacă observi vreuna dintre următoarele simptome – și, mai ales, dacă simptomele sunt intense și frecvente –, este aproape sigur că suferi de boala intestinului permeabil, așa că poți beneficia de planul dietetic explicat în Capitolul nouă.

La nivelul oaselor: osteopenie, osteoporoză

La nivelul creierului: anxietate, depresie, minte încețoșată

La nivel digestiv: balonare, constipație, diaree, pierdere în greutate, malabsorbție a grăsimilor

La nivel hormonal: ciclu neregulat, simptome de premenopauză sau menopauză

La nivelul sistemului imunitar: răceli, gripe frecvente, infecții, dureri articulare, dureri musculare, boli autoimune

La nivelul sistemului digestiv: paraziți, suprapopulare bacteriană a intestinului subțire, candidoză intestinală/ suprapopulare cu fungi

La nivel metabolic: greutate excesivă, obezitate, diabet

La nivel nutrițional: carență de fier/anemie, carență de acizi grași omega 3, carență de vitamine

La nivelul pielii: acnee rozacee, eczemă

Dar lucrurile se înrăutățesc deoarece, pe lângă tipii cei răi, prin intestinul tău se scurg și alimente parțial digerate, în forme pe care organismul tău pur și simplu nu le recunoaște. În loc de molecule de aminoacizi și glucoză, la care sistemul tău imunitar s-a obișnuit să se aștepte, în fluxul sangvin își croiesc drum fragmente alimentare mult mai mari și mai ciudate.

CE CAUZEAZĂ BOALA INTESTINULUI PERMEABIL

Alimente dificil de digerat și care dau alergii:

- alcool
- lactate
- ouă
- gluten
- organisme modificate genetic
- cereale și pseudocereale
- leguminoase
- legume solanacee
- zahăr

Chimioterapie

Infecții și dezechilibre ale sistemului digestiv:

- paraziți
- suprapopulare bacteriană a intestinului subțire
- candida/suprapopulare cu fungi

Medicamente:

- antiacide
- antibiotice
- anticoncepționale
- antiinflamatorii nesteroidiene (aspirină, ibuprofen, paracetamol)
- Prednison

Micotoxine (mucegai toxic)

Radiații

Stres:

- stres fizic (boală, lipsă de somn)
- stres emoțional (familial, personal și profesional)

Intervenții chirurgicale

Acum, sistemul tău imunitar o ia de-a dreptul razna, începând să creeze anticorpi pentru acești invadatori noi – gluten, proteine din lapte, proteine din ouă și alte alimente care, altfel, ar fi fost sănătoase. De fiecare dată când mănânci astfel de alimente, anticorpii tăi alertează sistemul imunitar, iar tipii de la comandamentul central trag o rafală de substanțe chimice inflamatorii. Începi să suferi de inflamație cronică, cu toată multitudinea

ei de efecte secundare – iar sistemul tău imunitar devine extrem de stresat. Acum ești, clar, în spectrul autoimun. Dacă rămâi prea mult timp în zona respectivă, poți ajunge să suferi de o boală autoimună.

Alessio Fasano, omul de știință de la Universitatea Harvard care a deschis drumul cercetărilor legate de gluten și de intestinul permeabil, consideră că intestinul permeabil este o condiție necesară pentru dezvoltarea bolilor autoimune. Eu pot confirma acest lucru prin experiența mea: intestinul permeabil te situează, clar, în spectrul autoimun. Așa că, dacă vrei să stabilizezi și să previi bolile autoimune, vindecă-ți intestinul permeabil.

Povestea Shennei: indicii din copilărie

Atunci când eu și Shenna ne-am apucat să punem cap la cap povestea bolii ei, am început cu începutul: nașterea Shennei. Shenna a fost născută prin cezariană, ceea ce înseamnă că medicul a luat-o direct din pântecele mamei ei, așa că fetița nu a trecut prin vagin.

De ce era important acest fapt? Ei bine, ca să funcționeze corect, sistemul tău digestiv se bazează pe trilioane de bacterii care trăiesc în intestinul tău, dar și în alte părți ale corpului. De fapt, organismul tău conține de zece ori mai multe celule microbiene decât celule umane.

Nu te-ai născut cu aceste bacterii benefice, ci le-ai primit de la mama ta, atunci când ai trecut prin vagin. Copiilor care se nasc prin cezariană le lipsesc adeseori bacterii vitale – absolut necesare pentru sănătatea sistemului digestiv.

Știu, îți este greu să te gândești că bacteriile sunt importante pentru sănătatea ta. Ai fost obișnuit să le consideri niște invadatori periculoși și, desigur, unele dintre ele chiar sunt. Dar, în marea lor majoritate, bacteriile de pe această planetă sunt fie neutre, fie folositoare.

Bacteriile prietenoase care trăiesc în sistemul tău digestiv sunt *extrem* de utile. Ele fac posibilă digerarea hranei și mențin căptușeala intestinului tău, epiteliul.

Un epiteliu puternic este extrem de important pentru prevenirea intestinului permeabil. De aceea, o populație bună de bacterii prietenoase este mai mult decât necesară pentru sănătatea tractului digestiv – și, astfel, pentru sistemul tău imunitar.

Dar Shenna și-a început viața cu un deficit de bacterii prietenoase, iar acesta a fost primul indiciu privitor la ceea ce nu a mers bine.

Primul indiciu: lipsa bacteriilor prietenoase pe care ar fi trebuit să le primească la naștere din vaginul mamei

Shenna mi-a spus, de asemenea, că mamei ei i-a fost greu să o hrănească la sân, așa că s-a văzut nevoită să o alăpteze cu biberonul. Pentru nou-născuți și bebeluși, laptele matern este a doua mare sursă de bacterii și de factori imunitari esențiali. Fiind hrănită cu biberonul, Shennei i-au lipsit aceste două ajutoare esențiale... și a mai înaintat puțin în spectrul autoimun.

Al doilea indiciu: lipsa bacteriilor benefice și a factorilor imunitari din laptele matern

În mod aproape sigur, aceste probleme timpurii au afectat sănătatea Shennei și probabil că au contribuit la faptul că a avut otite frecvente. Shenna mi-a mai spus că, în copilărie, multe dintre alimentele ei preferate erau produse lactate: iaurt dulce cu fructe la micul dejun, un sendviș plin cu unt și brânză la prânz, un pahar de lapte dulce la culcare, un bol dulce de înghețată pe post de gustare peste noapte.

Detectivul meu interior a tresărit imediat. Otitele sunt adesea semne de sensibilitate la alimente – acele reacții întârziate ale imunoglobulinelor G despre care ai citit în Capitolul doi – și apar mai ales în cazuri de sensibilitate la produsele lactate. Dacă manifești sensibilitate la anumite alimente, atunci, prin definiție, ai intestin permeabil, iar în cazul Shennei, am dedus eu, acesta a fost cauzat de deficitul de floră bacteriană, urmare a modului în care a fost născută și a lipsei laptelui matern.

Haide să vorbim despre asta: drept răspuns, sistemul imunitar al Shennei a decis probabil că laptele era un invadator periculos și a creat anticorpi care să atace produsele lactate, iar acest fapt a avut drept rezultat trei efecte probabile:

- De fiecare dată când Shenna consuma ceva ce conținea lapte – inclusiv alimente gătite la cuptor, clătite sau pâine franțuzească –, anticorpii setați împotriva lactatelor anunțau sistemul ei imunitar, care îi inunda organismul cu substanțe chimice ale inflamației. Aceste substanțe generau o mulțime de efecte secundare – printre care și otita.

- Trupul Shennei era plin de cazeomorfine, care se găsesc în produsele lactate. Multe persoane au o genă care face ca aceste substanțe să stimuleze receptorii pentru morfină, așa că produsele lactate funcționează practic similar cu morfina: te simți minunat atunci când ai lactate în organism și intri într-o stare proastă atunci când renunți la ele. Shenna părea să posede acești receptori, deoarece, dacă stătea chiar și câteva zile fără să consume lapte, brânză, iaurt sau înghețată, începea să se simtă nervoasă, obosită și să aibă „poftă de lactate". Prin urmare, a continuat să consume produse lactate și inflamația a devenit cronică. Apropo, glutenul conține gluteomorfine, care acționează în același fel, motiv pentru care multor oameni le e poftă de gluten și le vine greu să renunțe la el.
- Inflamația cronică a contribuit, mai departe, la intestinul permeabil. Acesta a exercitat și mai multă presiune asupra sistemului imunitar al Shennei, împingând-o și mai sus în spectrul autoimun.

Al treilea indiciu: otite frecvente = probabilă sensibilitate la produsele lactate

Otitele Shennei au avut și o altă consecință importantă – fetița a fost tratată cu antibiotice. Deși antibioticele sunt foarte utile, ele prezintă un efect advers care pune mari probleme: ucid flora bacteriană, lucru care, așa cum tocmai am văzut, poate duce la intestin permeabil, la inflamație cronică și la un plus de presiune asupra sistemului imunitar.

Creând intestin permeabil, antibioticele pot, de asemenea, să afecteze în mod indirect funcționarea creierului. Asta se datorează unei relații de care majoritatea specialiștilor în medicină convențională nu sunt conștienți, dar care e una dintre premisele de bază ale medicinei funcționale: conexiunea dintre creier și sistemul digestiv. Atunci când iei antibiotice, ucizi bacteriile utile din intestin, fapt care duce la suprapopularea lui cu fungi. Fungii au obiceiul de a forma un strat pe interiorul intestinului. Sistemul digestiv produce nouăzeci și cinci la sută din serotonină, substanța chimică responsabilă pentru declanșarea senzației de bine, stare pe care creierul tău o folosește pentru a combate depresia și anxietatea, pentru a se asigura că dormi bine, pentru a te menține într-o dispoziție psihică pozitivă și pentru a produce sentimente de optimism, de calm, de încredere în sine. Stratul de candida afectează în mod serios producerea de neurotransmițători, așa

că utilizarea continuă de antibiotice ajunge să îți distrugă și sistemul imunitar, și creierul, făcându-te vulnerabil la confuzii, anxietate, depresie și la probleme cu memoria.

Indiciul numărul patru: noi cantități de bacterii utile, ucise de către antibiotice

Suprapopularea cu fungi este una dintre cele mai frecvente probleme intestinale pe care le-am tratat – mai ales un anumit tip, denumit candida. Suprapopularea cu fungi inhibă, de asemenea, sistemul imunitar. Atunci când pacienții vin la mine, eu fac, de rutină, un set de analize de sânge și un set complet de analize de scaun, căutând infecții și suprapopulare cu fungi. Când descopăr în sânge o cantitate scăzută de celule albe sau când analiza scaunului indică un nivel scăzut de imunoglobuline A, suprapopularea cu fungi este primul meu gând, indiferent dacă restul testelor mele indică asta sau nu. O cantitate scăzută de leucocite este, de asemenea, o dovadă clară a faptului că sistemul imunitar al pacientului nu funcționează bine. Întotdeauna am un sentiment de mulțumire atunci când tratez un pacient care suferă de suprapopulare cu fungi și când observ cum cantitatea de leucocite din sânge și imunoglobulina A din scaun revin la normal. Sunt fericită când pacienții mei se simt mai bine. Am la dispoziție totodată seturi de analize prin care pot să le arăt că și sistemul lor imunitar își îmbunătățește funcția.

Continuând să discutăm, am început să ne concentrăm asupra problemelor actuale ale Shennei. Poate, i-am sugerat eu, depresia, pierderile de memorie, starea de confuzie nu sunt numai efectele secundare ale lupusului sau ale Prednisonului. Este foarte probabil ca ele să fie și rezultatul infecției cu candida, pe care o avea de foarte mult timp.

Indicii din perioada adolescenței

Când Shenna a ajuns la pubertate, a început să sufere de un caz grav de acnee, problemă care a continuat până aproape de treizeci de ani. Știind că acneea este un efect secundar obișnuit al sensibilității la produse lactate, descoperisem un nou indiciu. (Pentru o listă de simptome care indică, de regulă, inflamație cronică și probleme ale sistemului imunitar, vezi pagina 16.)

Înrăutățind și mai mult situația, Shenna a luat antibiotice, ca să scape de acnee. Acestea au avariat și mai mult flora ei bacteriană și au accentuat suprapopularea cu candida.

Între timp, adolescenta Shenna consuma o dietă bogată în zaharuri și amidon – mult zahăr, multe produse de patiserie și multe dulciuri –, iar acestea erau mâncarea cea mai potrivită pentru a hrăni bacteriile neprietenoase din sistemul digestiv. Drept rezultat, a ajuns să sufere de o afecțiune numită *suprapopulare bacteriană a intestinului subțire*, care îi provoca balonare și gaze.

Acum, la acest punct, vreau să te gândești la sistemul digestiv al Shennei ca la o junglă, în care domnește legea supraviețuirii celui mai puternic. Are loc o bătălie epopeică între bacteriile folositoare, pe de o parte, și candida și bacteriile dăunătoare, pe de altă parte. Urmărind multitudinea de factori pe care i-am identificat – de la nașterea Shennei, până la copilăria și adolescența ei –, mi-am putut da seama că bacteriile benefice pierdeau acea bătălie, pe când candida și bacteriile dăunătoare cucereau jungla. Drept rezultat, Shenna se pregătea de un nou set de probleme, printre care intestinul permeabil, mintea încețoșată și pierderile de memorie.

Al cincilea indiciu: sensibilitate la produse lactate

Al șaselea indiciu: antibiotice → mai multe bacterii benefice distruse → suprapopulare cu fungi

Al șaptelea indiciu: dietă bogată în zaharuri → suprapopulare bacteriană a intestinului subțire

Noi indicii, din perioada colegiului

În perioada colegiului, Shenna a început să sufere de reflux acid, mai ales spre sfârșitul semestrelor, când se simțea stresată din cauza termenelor-limită și a examenelor. Majoritatea oamenilor, inclusiv specialiștii în medicină convențională, consideră că refluxul este cauzat de o cantitate prea mare de acid gastric. De fapt, refluxul acid are adeseori drept cauză

o cantitate insuficientă de acid, iar această problemă poate apărea din cauza stresului, a unei diete proaste sau, din nou, a unei cantități insuficiente de bacterii benefice.

Atunci când nu ai suficient acid gastric, nu poți să digeri proteinele pe care le consumi. În loc să treacă din stomac în intestinul subțire, alimentele nedigerate rămân în stomacul tău mai mult timp decât ar trebui. Uneori, hrana nedigerată vine înapoi în esofag, împreună cu mici cantități de acid. Acidul arde – și ai reflux acid. Dar dacă, de la bun început, cantitatea de acid din stomacul tău ar fi fost mai mare, alimentele și-ar fi continuat traseul și refluxul nu ar fi existat.

Acidul din stomac ar trebui să macine proteinele pe care le digeri și să le transforme în molecule mult mai mici, numite aminoacizi. Aminoacizii sunt substanțe chimice de care organismul are nevoie pentru a realiza, practic, orice reacție celulară, dar și pentru a construi masă musculară, pentru a produce energie și pentru a crea neurotransmițători, acele substanțe atât de importante pentru creier. Așa că i-am spus Shennei că stomacul ei nu producea suficient acid, fapt ce a generat patru efecte îngrijorătoare:

- A ajuns să sufere de reflux gastric.
- A fost împiedicată să își digere proteinele așa cum se cuvenea, fapt care a privat-o de aminoacizi și, în cele din urmă, a contribuit la starea ei de oboseală și la problemele legate de imunitate.
- A fost împiedicată să producă neurotransmițători în cantitate suficientă, lucru care a accentuat starea ei de confuzie mentală, depresia și pierderile de memorie.
- Nu a fost protejată împotriva bacteriilor dăunătoare și a paraziților care intrau în stomac prin alimentație, predispunând-o la candida și la suprapopularea bacteriană a intestinului subțire.

Al optulea indiciu: reflux gastric = cantitate prea mică de acid → depresie, confuzie mentală, oboseală și numeroase alte probleme

Ca multe alte persoane, Shenna lua adeseori medicamente antiacide pentru a lupta împotriva refluxului. Totuși, medicamentele antiacide distrug deopotrivă stomacul și enzimele acide cheie de care are nevoie acesta pentru a digera corect hrana. Deci încercările Shennei de a rezolva chestiunea refluxului acid înrăutățeau, de fapt, problema.

Al nouălea indiciu: medicamente antiacide = intensificarea problemelor digestive și mentale, candida și vulnerabilitate la paraziți

Shenna a fost uimită să afle cât de departe progresase pe scara autoimună chiar înainte să împlinească optsprezece ani. Dar asta nu era tot. În perioada colegiului, mi-a spus ea, a început să ia anticoncepționale, o medicație pe care o folosește încă. Mi-a mărturisit, de asemenea, că a suferit de candidoze vaginale frecvente.

Eu am văzut o conexiune clară între aceste două informații aparent fără legătură. Toți anii în care Shenna a folosit pilule au făcut ca nivelul ei de estrogen să crească. Estrogenul hrănea candidoza digestivă, care a progresat, ajungând să se manifeste inclusiv ca suprapopulare cu fungi la nivel vaginal. În plus, candidoza sistemică a diminuat capacitatea Shennei de a produce neurotransmițători (astfel ea devenind predispusă la stări de depresie, la minte încețoșată și la probleme cu memoria), a contribuit la apariția intestinului permeabil și a făcut ca sistemul ei imunitar să funcționeze din ce în ce mai prost.

Între timp, într-un alt cerc vicios, excesul de fungi din trupul Shennei avea nevoie de dulciuri, făcând ca tinerei să îi fie poftă de zaharicale, ceea ce o determina să consume alimente dulci și pline de amidon care creau suprapopulare bacteriană și hrăneau candidoza, iar acest fapt o făcea să simtă o și mai mare poftă de dulciuri. Drept rezultat, Shenna a luat în greutate, iar excesul de greutate a devenit o nouă sursă de inflamație, căci, adeseori, inflamația este cauza creșterii în greutate. Aceasta din urmă aduce după sine și mai multă inflamație, iar cercul continuă tot așa, devenind, pe măsură ce trec anii, din ce în ce mai „vicios".

Al zecelea indiciu: candidoze frecvente = suprapopulare cu fungi, cauzată probabil de anticoncepționale

Al unsprezecelea indiciu: suprapopulare cu fungi → poftă de dulciuri → creștere în greutate → mai multă inflamație și mai multe probleme digestive și imunitare

Cele mai obișnuite trei infecții ale sistemului digestiv pe care le-am observat la pacienții mei sunt suprapopularea bacteriană a intestinului subțire, candida/suprapopularea cu fungi și paraziții. Doar pe baza informațiilor pe care mi le dăduse, ajunsesem la concluzia că Shenna a avut, probabil,

cel puțin două din cele trei infecții – și încă nu făcusem vreun test. Aceste infecții ale sistemului digestiv contribuiau la intestinul permeabil, în timp ce o împingeau pe Shenna tot mai sus pe scala autoimunității, generând și o mulțime de simptome fizice și psihice.

În final, inflamația a devenit mult prea greu de suportat pentru Shenna. Sistemul ei imunitar suprasolicitat a luat-o razna, urmând procesul pe care l-am descris în Capitolul trei, iar Shenna a ajuns să sufere de lupus.

ACIDUL GASTRIC: UNUL DINTRE CEI MAI BUNI PRIETENI AI SISTEMULUI TĂU DIGESTIV

Acidul tău gastric:

- transformă proteinele [din carne, pui, pește și alte alimente] în aminoacizi, care, mai târziu, pot fi absorbiți în intestinul subțire;
- furnizează aminoacizii necesari pentru susținerea aproape tuturor funcțiilor organismului tău, inclusiv pentru crearea de țesut muscular și de țesut osos, menținându-te într-o stare psihică bună, dându-ți energie și susținându-ți sistemul imunitar;
- te protejează împotriva bacteriilor dăunătoare, a fungilor și paraziților care ar putea să intre în organismul tău prin alimentație;
- susține o digestie și o absorbție echilibrată, în așa fel încât tu să beneficiezi de toate virtuțile hranei pe care o consumi.

La acest moment te întrebi, poate, dacă nu cumva ai candida, suprapopulare bacteriană sau, cine știe, parazitoză intestinală și, dacă da, ce ar trebui să faci pentru a te însănătoși. Nu îți face griji! Verifică numai, prin testele de la Capitolul nouă, dacă suferi cumva de vreuna dintre aceste infecții frecvente ale tractului intestinal. Suplimentele sută la sută naturale pe care le poți lua pentru a-ți vindeca respectivele infecții sunt enumerate la paginile 217-223.

Rezolvăm puzzle-ul

Acum, că aveam toate aceste indicii, venise momentul să le punem cap la cap.

- Copilărie timpurie: lipsa bacteriilor benefice esențiale

- Copilărie: otite (sensibilitate la produse lactate); distrugeri ale florei bacteriene (antibiotice); candida (antibiotice)
- Adolescență: acnee (sensibilitate la produse lactate); noi distrugeri ale florei bacteriene (antibiotice); candida în continuă dezvoltare (antibiotice); suprapopulare bacteriană a intestinului subțire (dietă bogată în zaharuri)
- Colegiu: creșterea nivelului de estrogen, candida, suprapopulare bacteriană a intestinului subțire (anticoncepționale); reducerea cantității de acid gastric și de enzime digestive (medicamente antiacide)

Toți acești factori → intestin permeabil → depresie, stare de confuzie mentală, spectru autoimun → lupus

Shenna a fost uimită să afle că toți acești factori, printre care dieta, felul ei de a trăi și povestea vieții ei, au predispus-o la dezvoltarea unei boli autoimune. „Vrei să spui că, dacă aș fi făcut o parte dintre aceste lucruri altfel, aș fi putut preveni apariția lupusului?", m-a întrebat ea.

Știam exact cum se simte Shenna, pentru că aceeași reacție o avusesem și eu atunci când descoperisem medicina funcțională și îmi dădusem seama că ablația mea tiroidiană nu fusese, de fapt, necesară. Mă simțisem încântată să găsesc un nou mod de a-mi trata boala Basedow-Graves, dar mă necăjise ideea că totul ar fi putut fi împiedicat, dacă aș fi știut.

— Da, i-am spus Shennei, ai fi putut să dai istoria înapoi și să ieși din spectrul autoimun, *dacă* ai fi aflat despre această abordare. Dar nu vreau să te autoînvinovățești. Ai făcut ceea ce ți-au spus medicii și, până acum, nu ai știut că există o altă cale. Tot ceea ce poți face este să-ți folosești cunoștințele din acest moment în cel mai bun mod posibil.

CÂND TRATAMENTUL ESTE MAI RĂU DECÂT BOALA

Shenna a luat antibiotice pentru otită și pentru acnee:
Antibioticele distrug bacteriile folositoare → inflamație cronică → intestin permeabil și probleme imunitare → candida, suprapopulare bacteriană a intestinului subțire, mai multă acnee

Shenna a luat medicamente antiacide pentru refluxul gastric:
Antiacidele scad cantitatea de acid gastric și de enzime digestive → probleme ale sistemului digestiv, candida și afectarea sistemului imunitar → proastă absorbție a aminoacizilor → oboseală, depresie, confuzie mentală

Shenna a dat încet din cap, acceptând concluzia mea.

— Vestea cea bună, am continuat eu, este că, după terminarea acestei consultații, vei ști exact ce trebuie să faci ca să schimbi situația. Urmând Metoda Myers, vei putea să îți stabilizezi boala și să împiedici apariția ulterioară a altor boli autoimune. În plus, vei ști cum să îți protejezi fiica și, mai târziu în viață, vei putea s-o ajuți să prevină ea însăși instalarea unei boli autoimune.

Cei patru R: Patru pași pentru vindecarea sistemului digestiv

— În regulă, acum am înțeles cum m-au predispus la lupus problemele mele digestive, mi-a spus Shenna. Dar care este soluția?

— Din fericire, i-am răspuns eu, medicina funcțională a dezvoltat un tratament foarte eficient pentru vindecarea și protejarea sistemului tău digestiv: cei patru R. Numele vine de la cei patru pași de bază: Renunță, Refă echilibrul, Reintrodu și Repară.

Aici, descompunem procesul în patru pași ca să te ajutăm să-ți dai seama ce se întâmplă, dar, de fapt, ne ocupăm de toți cei patru pași simultan. Explic aici pașii, ca tu să înțelegi ce se petrece în trupul tău, dar nu trebuie să fii preocupat de modul cum îi vei face. Sunt incluși în programul de treizeci de zile al Metodei Myers, așa că, dacă vei urma, pur și simplu, indicațiile din Capitolul nouă, vei face tot ce e de făcut pentru a-ți vindeca sistemul digestiv.

Pasul 1: Renunță la ceea ce îți face rău

Primul pas este să renunți la tot ceea ce tulbură mediul tractului tău digestiv sau contribuie la instalarea intestinului permeabil. Așa cum vei vedea în partea a treia, programul Metodei Myers îți cere să renunți la alimente care provoacă inflamație, inclusiv la gluten, cereale, leguminoase, lactate, zahăr, solanacee și ouă, ca și la mâncarea procesată, la aditivi și la conservanți. Trebuie, de asemenea, să renunți la alcool, la cofeină și la cât mai multe medicamente posibil, pentru că și acestea pot deranja sau irita sistemul tău digestiv. În final, vei îndepărta infecțiile tractului digestiv:

candida, paraziții și suprapopularea bacteriană a intestinului subțire, care, la rândul lor, pot provoca haos în sistemul tău digestiv.

Alimentul care trebuie îndepărtat cel mai ales, așa cum vom vedea în capitolul următor, este glutenul, o proteină prezentă în grâu, în orez și în alte cereale. Glutenul apare în paste, în pâine, în clătite, în vafe și în produsele de patiserie. După părerea mea, el este principalul element care pune în pericol viața oamenilor. Dacă termini de citit această carte și decizi că îți poți permite să faci numai *un singur* lucru pentru a-ți îmbunătăți starea de sănătate, acela ar fi să îndepărtezi glutenul din dieta ta.

Pentru Shenna era, de asemenea, esențial să renunțe la lactate, alimentul-problemă care îi cauzase otita și, probabil, și acneea. Eliminarea glutenului și a altor alimente care provoacă inflamarea putea ajuta, de asemenea, la vindecarea sistemului digestiv al Shennei și la stabilizarea lupusului.

În plus, Shenna trebuia să își curețe intestinul subțire de suprapopularea bacteriană și să scape de infecția cu candida. Folosind suplimente naturale și probiotice – capsule sau plicuri cu praf care conține bacterii benefice –, am ajutat-o pe Shenna să scape de bacteriile negative și să aducă mai multe bacterii folositoare în sistemul ei digestiv. Dat fiind faptul că anticoncepționalele pe care le lua Shenna contribuiseră, probabil, la apariția problemei, am discutat cu ea pentru găsirea unei alte forme de contracepție.

Pasul doi: Refă echilibrul

Odată ce am îndepărtat elementele care îți făceau rău, este timpul să refacem echilibrul, să aducem înapoi starea de bine. În cadrul acestui pas, readucem ingredientele esențiale pentru o digestie și o absorbție echilibrate – procese care au fost modificate probabil în sens negativ prin dietă, prin medicamente, prin boli sau din cauza vârstei.

Introducerea enzimelor digestive sub formă de suplimente este o componentă-cheie a prezentei etape. Fără aceste enzime, nu digeri alimentele așa cum trebuie, fapt ce exercită stres asupra sistemului tău digestiv și te ține subnutrit. Vorba „Ești ceea ce mănânci" e destul de corectă. Eu le spun mereu pacienților mei: „Zicala ar trebui să fie, de fapt, «Ești ceea ce digeri și absorbi»."

Introducerea enzimelor digestive are, de asemenea, rolul de a refa ce aciditatea gastrică, la cei care au nevoie de asta, căci acidul gastric este

necesar pentru o digestie corectă. Shenna și-a da seama că, în cazul ei, aceasta era o etapă esențială, deoarece avea să o ajute să scape de refluxul acid și să reducă presiunea exercitată asupra intestinului. Refacerea aciditătii gastrice însemna că Shenna avea să digere alimentele corect, să absoarbă substanțele nutritive în mod optim și să se folosească de ele pentru a produce neurotransmițătorii de care avea nevoie. O digestie și o absorbție corectă urmau să susțină și sistemul imunitar al Shennei.

Pasul al treilea: Reintrodu bacteriile benefice

Așa cum am văzut, trupul tău are nevoie de un echilibru sănătos al florei bacteriene. Bacteriile benefice sunt adesea distruse de antibiotice, de steroizi, de medicamente antiacide, de o dietă nepotrivită, de stres și de mulți alți factori.

Din cauza faptului că fusese născută prin cezariană și că nu primise lapte matern, Shenna își începuse, probabil, viața cu un deficit de bacterii benefice. Antibioticele pe care le luase pentru otitele frecvente și, mai târziu, pentru acnee distruseseră majoritatea bacteriilor folositoare pe care le mai avea.

Soluția? Probiotice, capsule sau pudră, care refac armata de bacterii prietenoase, astfel ca aceasta să te poată proteja de lumea din jur – dar și de tine însuți. Chiar dacă ai fost născut normal și ai fost hrănit la sân pe vremea când erai bebeluș. Ulterior, ai fost expus altor factori care distrug bacteriile benefice: toxine, dietă neadecvată și stres. Așa că vreau ca și tu să iei probiotice.

Apropo, poate că ai auzit că alimentele fermentate – iaurtul, chefirul, kimchi (un fel de varză murată coreeană), varza murată și alte legume fermentate – reprezintă o modalitate minunată de a susține flora bacteriană. Într-adevăr, alimentele fermentate sunt pline de bacterii benefice, fapt care le face să fie probiotice naturale. Sunt, de asemenea, pline de fibre și de zaharuri, care hrănesc bacteriile, iar asta le transformă în „prebiotice" naturale – elemente ce hrănesc și susțin bacteriile intestinale.

Acest lucru este adevărat, dar există o restricție. Dacă nu ai ajuns încă la un echilibru al bacteriilor din intestin – dacă suferi de candida sau de o suprapopulare bacteriană a intestinului subțire –, alimentele fermentate pot hrăni de fapt bacteriile dăunătoare. În acest caz, în loc să susțină sănătatea intestinului tău, alimentele fermentate îți pot face rău.

Odată ce intestinul ți s-a vindecat, îți recomand să consumi cât mai multe alimente fermentate, exceptând lactatele: varză murată nepasteurizată, kimchi și legume fermentate. Totuși, asigură-te că sistemul tău digestiv este sănătos, ca să nu-i faci mai mult rău decât bine. Poți să-ți dai seama că intestinul tău s-a vindecat atunci când nu mai resimți simptome, nu mai iei medicamente și nu mai ai niciunul dintre semnele de avertizare din tabelul de la pagina 16.

Pasul al patrulea: Repară sistemul digestiv

La fel ca Shenna, mulți dintre noi suferim de intestin permeabil. Trebuie să reparăm căptușeala peretelui intestinal și putem face acest lucru cu ajutorul suplimentelor. Printre favoritele mele se numără L-glutamina, un aminoacid care ajută la regenerarea mucoasei intestinale. Uleiul de pește Omega-3 contribuie la descreșterea inflamației. Zincul, ca și vitaminele A, C și E, sprijină sistemul imunitar, făcând ca intestinele să se vindece mai repede, în timp ce plante precum scoarța de ulm, rădăcina de lemn dulce și aloe vera ajută la calmarea sistemului digestiv și la reducerea inflamației. (Vezi paginile 217-223 pentru suplimentele pe care le vei lua în cadrul Metodei Myers.)

De ce funcționează Metoda Myers atât de rapid

Shenna era încântată să înceapă cu cei patru R – dar era nedumerită, nu înțelegea cum lucruri aparent atât de simple puteau funcționa atât de repede.

Existau două motive pentru care se întâmpla așa ceva. Primul era acela că multe dintre simptomele pe care le acuza nu erau cauzate de boala ei autoimună, ci de starea jalnică de sănătate a tractului ei intestinal. Vindecarea acestuia ne dădea posibilitatea să scăpăm foarte repede de o sumedenie de simptome, chiar dacă stabilizarea bolii autoimune urma să ne ia ceva mai mult timp.

Vindecarea rapidă este, de asemenea, posibilă deoarece celulele epiteliului intestinal se reînnoiesc într-un ritm extrem de accelerat. Fiecare celulă din corpul tău are o durată de viață specifică, după care moare și e înlocuită de o celulă nouă. Celulele epiteliului intestinal trăiesc cel mult câteva zile.

Pe de altă parte, asta înseamnă că este necesar ca tu să îți susții sistemul digestiv tot timpul, cu alimente sănătoase și, mai ales, cu grăsimi sănătoase, pe care trupul tău să le folosească pentru a produce noi celule.

Înlocuirea rapidă a celulelor înseamnă și faptul că poți face mari schimbări într-un interval de timp relativ scurt, întrucât celulele vechi, bolnave, sunt înlocuite cu celule noi, sănătoase.

Shennei i-a făcut plăcere să se gândească la faptul că intestinul ei era extrem de dinamic – să își vizualizeze aparatul digestiv ca pe un sistem viu, care avea nevoie de hrană și îngrijire.

— Dacă simt nevoia să mănânc ceva ce nu este acceptat de Metoda Myers – mi-a spus ea în cadrul celei de-a doua consultații –, îmi imaginez, pur și simplu, ce i-ar face acel ceva sistemului meu digestiv și asta mă ajută să mă mențin pe poziție.

De la sănătatea sistemului digestiv, la sănătatea întregului organism

Din momentul în care Shenna a înțeles cât de importantă era sănătatea sistemului ei digestiv, s-a simțit extrem de motivată să urmeze Metoda Myers în fiecare aspect al ei. S-a simțit încurajată văzând că simptomele ei au început să descrească după prima săptămână de dietă. Într-o lună, trupul ei a putut funcționa fără medicație, markerii ei autoimuni au început să se normalizeze, iar sănătatea ei a continuat să se îmbunătățească.

Shenna a fost, de asemenea, încântată să o învețe Metoda Myers și pe fiica ei.

— Îmi doresc să fi știut mai demult despre toate aceste alimente care exercită presiune asupra sistemului digestiv, mi-a spus ea în cadrul ultimei consultații. Dar lucrul bun este că o pot ajuta pe fiica mea să meargă pe calea sănătății – și sper să o pot proteja, pentru ca ea să nu sufere niciodată de vreo boală autoimună!

Capitolul 5

Scapă de gluten, de cereale și leguminoase

Marshall era un bărbat înalt, solid, de cincizeci și ceva de ani, care, de două decenii, suferea de colită ulcerativă. Colita ulcerativă este o boală dureroasă, din cauza căreia intestinul gros, colonul, se inflamează și produce ulcerații. În ultimii câțiva ani, medicul lui Marshall îi tratase boala cu mesalamină, un medicament puternic, cu efecte adverse, printre care diaree, greață, crampe și flatulență.

Acest lucru era deja destul de rău, dar, când boala lui Marshall manifesta simptome excesiv de intense, medicul îi prescria pacientului său Prednison, același steroid pe care îl luase și Shenna pentru lupus. Spre deosebire de Shenna, Marshall suferea de un grup diferit – dar nu mai puțin frustrant – de efecte secundare cauzate de acest medicament. Printre ele se numărau creșterea în greutate, anxietatea și senzația că gândurile și emoțiile lui „fug, pur și simplu, de mine, de parcă nu le pot controla deloc".

Ca și Shenna, Marshall se săturase să poarte o bătălie care părea să fie, din ce în ce mai mult, pierdută. În timp ce îmi vorbea despre faptul că avea doi copii de crescut, că trebuia să își păstreze slujba de profesor de științe la liceu și că încerca să mențină o relație apropiată cu soția lui, puteam să observ cum strânge din fălci.

— Pur și simplu am obosit să simt că viața mea este controlată de boală! a izbucnit în cele din urmă. Diareea, crampele, febra!

Marshall a scuturat din cap.

— Simt că nu mai pot – a recunoscut el. Sper din tot sufletul că mă puteți ajuta, doamnă doctor, pentru că am fost consultat deja, în ultimii trei ani, de când boala a început să se înrăutățească, de *cinci* medici, care m-au umflat de medicamente. Uneori medicamentele au avut efect, alteori nu, dar, în cele din urmă, toate au *încetat* să funcționeze. Iar după ultima rundă de steroizi, am mai pus pe mine nouă kilograme.

Brusc, Marshall a încetat să vorbească și m-a privit fix în ochi.

— Puteți să mă ajutați, doamnă doctor Myers? *O să mă fac* mai bine? Pentru că, pur și simplu, mi-e din ce în ce mai greu să suport starea asta de rău.

L-am asigurat pe Marshall că există, într-adevăr, speranță. Mă voi strădui să îl scap de tratamentul medicamentos și să-l fac să ajungă la o totală stabilizare a bolii: fără simptome, fără durere, fără niciun pic de disconfort. Va avea din nou senzația că mintea și emoțiile sale îi aparțin. Va putea, chiar, să scape de acele kilograme în plus, nedorite.

Marshall a scos un oftat mare de ușurare.

— Bine, doamnă doctor. Mulțumesc. Ce trebuie să fac?

Dezamăgirile dietei

Așa cum procedează toți pacienții mei, Marshall a completat, înainte de consultație, un jurnal alimentar. Am observat imediat că dieta lui era lipsită de carne și de pește – conținând numai gluten, cereale și leguminoase, plus câteva produse lactate, ouă și legume.

L-am întrebat pe Marshall dacă era vegetarian și am aflat că, la fel ca mine, devenise vegetarian la vârsta de paisprezece ani. La micul dejun, mi-a spus el, servea un bol de iaurt grecesc degresat, presărat cu niște granola organică, iar la iaurt adăuga câteva felii de pâine prăjită făcută în casă, cu făină integrală. Uneori, pentru varietate, servea, în loc de asta, biscuiți din cereale integrale. Prânzul lui consta fie dintr-un stir-fry vegetarian, cu brânză tofu (făcută din soia) și seitan (făcut din grâu), fie dintr-un bol mare de supă miso (soia). Cina era compusă din orez brun și fasole neagră sau poate ceva tocăniță vegetală cu quinoa ori mei. Deseori, mi-a mărturisit Marshall, servea ouă sau, ca meniu special, un cheeseburger cu făină integrală.

Era clar că Marshall era mândru de dieta lui organică, cu cereale integrale și grăsimi puține, pe care o urma întreaga lui familie. Pe când descria modul în care el și soția lui preparau iaurtul, mi-am amintit cum făceam iaurt eu și mama mea. Îmi aminteam de acele minunate mese cu familia din copilăria mea – și îmi aminteam, de asemenea, de boala Basedow-Graves care a rezultat în urma acestora.

GLUTENUL, CEREALELE ȘI LEGUMINOASELE, ALIMENTE CARE TREBUIE ÎNDEPĂRTATE

Glutenul este un grup de proteine prezent în numeroase cereale, inclusiv grâul, secara și orzul. Glutenul nu se găsește în orez, porumb și quinoa. Deși ovăzul nu conține, nativ, gluten, cel obținut în fermele clasice este contaminat, prin contact, fie în etapa de procesare, fie în cea de stocare, așa că, de fapt, se consideră că nu e lipsit de gluten.

Cerealele reprezintă un tip de plante bogate în amidon cultivate drept hrană pentru oameni și pentru animale. Printre cereale se numără grâul, secara, orzul, orezul, meiul și ovăzul. Deși porumbul și quinoa nu sunt, tehnic vorbind, cereale, ele conțin proteine foarte asemănătoare celor din cereale.

Leguminoasele sunt plante ale căror semințe cresc în păstăi. Printre leguminoase se numără lintea, năutul, mazărea, fasolea verde și alte tipuri de fasole: roșie, albă, neagră și cu bob mare.

Dar, cu toate că respectam alegerea lui Marshall, voiam ca el să înțeleagă problemele de sănătate pe care le implica aceasta. Cel de-al doilea pilon al Metodei Myers este: *Scapă de gluten, cereale, leguminoase și de alte alimente care cauzează inflamație cronică*, pentru că alimentele acestea creează probleme persoanelor cu boli autoimune. Exact așa cum procedasem cu Shenna, am discutat cu Marshall pentru a identifica motivele care duseseră la problemele lui de sănătate actuale. I-am explicat că lecitina din cereale și leguminoase produsese inflamație în trupul lui, determinându-i sistemul imunitar să intre în alertă autoimună și interferând cu capacitatea intestinului de a absorbi substanțele nutritive. I-am arătat, de asemenea, în ce mod simptomele lui fuseseră cauzate de dietă. I-am explicat și că glutenul era parțial vinovat de mintea lui încețoșată, de faptul că era anxios și depresiv; și i-am dovedit că fasolea neagră și produsele care conțineau soia declanșau balonarea, gazele și diareea.

Totuși, Marshall s-a simțit cu adevărat convins numai în momentul când i-am explicat că el – ca și noi, ceilalți – era supraexpus la gluten, consumând această proteină în cantități care i-ar fi șocat pe bunicii noștri. Pentru că, hai să recunoaștem, oameni buni, glutenul este prezent aproape peste tot, chiar și acolo unde nu l-ai căuta nici într-o mie de ani. Poate știai că putem găsi gluten în cereale, în pâine și în alte produse de brutărie și patiserie. Dar oare aveai habar că se află în aproape toate alimentele procesate și că se ascunde și în produse cum ar fi ketchupul, supa la conservă, sosul de soia și mezelurile feliate?

Am o surpriză și mai mare pentru tine: putem găsi gluten și în pastele de dinți, în șampoane, în balsamuri de păr și în multe mărci de loțiuni pentru corp, în creme și în produse de îngrijire personală. Dacă nu ești atent, s-ar putea să ai surpriza că absorbi gluten – fie pe cale bucală, fie prin piele – aproape în fiecare oră în care ești treaz. Presupun că, dacă folosești o cremă de noapte, trupul tău ar putea să continue să absoarbă gluten chiar și în timp ce dormi.

În mare, i-am spus lui Marshall, glutenul, cerealele și leguminoasele sunt alimente care predispun extrem de tare la apariția inflamației. Și cum inflamația e cel mai însemnat factor de risc care poate duce la declanșarea autoimunității, eliminarea acestor alimente periculoase este o acțiune cât se poate de logică. Pentru fiecare dintre pacienții mei încerc să găsesc sursa inflamației – și dieta lui Marshall era, clar, cea care punea paie pe foc.

Dar Marshall tot nu părea în întregime convins că dieta lui „sănătoasă" e atât de periculoasă. Poate că multora li se întâmplă același lucru.

Așa că hai să începem de la lucrurile de bază. Ce este glutenul și, mai exact, cum conturbă el activitatea normală a sistemului digestiv, sabotează sistemul imunitar și îți amenință sănătatea?

Ce este glutenul?

Glutenul e constituit din două peptide, gliadină și gluteină. Se găsește în multe cereale, cum ar fi grâul, grișul, alacul (triticum spelta), kamutul, secara și orzul. Ovăzul nu conține, în mod nativ, gluten. Totuși, din cauza contaminării survenite în cadrul procesării, ar trebui să ai în vedere faptul că ovăzul conține gluten, dar asta numai în cazul în care e certificat ca lipsit

de gluten. (Mai încolo în acest capitol, o să discut cu tine un număr de motive pentru care chiar și cerealele lipsite de gluten îți pot provoca probleme, dacă ai o boală autoimună sau dacă te afli undeva în spectrul autoimun.)

UNDE SE AFLĂ GLUTENUL?

Surse alimentare clare

Orice formă de grâu, secară sau orz:

- pâine
- prăjituri
- cereale
- biscuiți
- biscuiți sărați
- brioșe
- clătite
- paste
- plăcinte
- covrigei
- vafe
- boabe de grâu antic, cum ar fi grâul spelta, kamutul sau triticalele
- ovăz (prin contaminare)

Câteva surse alimentare nu foarte evidente

Nu toate cele enumerate în continuare conțin întotdeauna gluten, dar foarte adesea au gluten în compoziție, așa că ar fi mai bine să le eviți:

- alcool
- bomboane
- mezeluri și mezeluri feliate
- chipsuri din porumb
- nuci prăjite uscat
- cuburi de condimente pentru supe, de tip Maggi, Knorr și altele
- cartofi piuré instant sau de restaurant
- crabi procesați
- sosuri și condimente: ketchup, sos barbecue și multe altele
- omlete în restaurant (în multe locuri se obișnuiește să se adauge puțin aluat de clătite)
- substitute de carne pentru vegetarieni
- vitamine

Aditivi și conservanți

- coloranți alimentari
- praf de copt
- coloranți/arome de caramel
- acid citric (poate fi fermentat din grâu, porumb, melasă sau sfeclă)
- dextrină
- digliceride
- emulsificatori
- enzime
- înlocuitori de grăsime
- arome
- amidon alimentar
- gliceride
- maltodextrină
- amidon modificat
- arome naturale
- stabilizatori
- amidon
- amidon din grâu

Unele surse nealimentare

- cosmetice
- medicamente, suplimente și formule pe bază de plante
- plastilină și acuarele
- timbre poștale și plicuri

[Pentru o listă mai amănunțită, vezi website-ul meu AmyMyersMD.com]

Cuvântul „gluten" vine din latină și înseamnă „a lipi". Această semnificație are logică, pentru că glutenul este cel care face aluatul să devină lipicios, dând pâinii textura ei aerată, pufoasă. Glutenul este, de asemenea, considerat o proteină „lipicioasă", deoarece reține rezervele de substanțe nutritive ale plantei care îl conține. Această proprietate de a fi lipicios este motivul pentru care fabricanții folosesc adeseori glutenul ca liant și ca element de umplutură.

Deci iată problema numărul unu legată de gluten: așa cum am discutat, el poate fi găsit în aproape orice. Este un aditiv atât de comun, încât guvernele nici măcar nu cer ca el să fie trecut în lista de ingrediente, așa că se ascunde adeseori sub nume precum „proteină vegetală hidrolizată", „amidon alimentar", „proteină vegetală" sau chiar „arome naturale".

Dacă vei urma Metoda Myers, va trebui să devii un detectiv care caută glutenul, atent la prezența acestei proteine periculoase orișiunde s-ar putea ascunde. Pentru început, rearuncă o privire la tabelul pe care tocmai ți l-am prezentat, pentru a vedea unele dintre multele locuri în care se poate afla glutenul.

„DAR DACĂ NU SUFĂR DE BOALĂ CELIACĂ, UNDE ESTE PROBLEMA?"

În acest moment, s-ar putea să te întrebi de ce nu poți consuma gluten chiar dacă nu suferi de boala celiacă. Așa că lasă-mă să îți explic.

Așa cum vei vedea în continuare pe parcursul acestui capitol, glutenul contribuie la apariția intestinului permeabil într-o mulțime de feluri. Dacă se întâmplă să fii perfect sănătos, îți poți reveni relativ repede – dar, sincer, de ce să treci prin asta? Așa cum vom vedea în următoarele două capitole, lumea este plină de toxine și de factori de stres pe care, uneori, nu

avem cum să-i evităm – așa că de ce ți-ai obliga organismul să lupte cu o problemă pe care o *poți* evita?

INFORMAȚII ÎNFRICOȘĂTOARE LEGATE DE CONSUMUL DE GLUTEN

- S-a dovedit că mai mult de cincizeci și cinci de boli pot avea legătură cu consumul de gluten.
- Se estimează că nouăzeci și nouă la sută dintre oamenii care suferă de boala celiacă sau care manifestă sensibilitate la gluten rămân nediagnosticați.
- Până la treizeci de procente dintre persoanele cu descendență europeană poartă gena bolii celiace; asta înseamnă un risc mai mare de a dezvolta probleme de sănătate declanșate de consumul de gluten.
- Un studiu recent, reprodus în prestigioasa publicație de specialitate *Gastroenterology*, a comparat zece mii de probe de sânge ale unor persoane din urmă cu cincizeci de ani cu zece mii de probe de sânge prelevate de la persoane din ziua de astăzi și a descoperit că incidența bolii celiace a crescut în proporție de patru sute la sută.
- Un studiu efectuat în perioada 1969-2008, în care au fost implicați treizeci de mii de pacienți diagnosticați cu boala celiacă, nediagnosticați cu boala celiacă (dar boala s-a descoperit în timpul studiului) și cu sensibilitate la gluten, a dovedit că persoanele din aceste grupuri au o rată a mortalității mai mare decât participanții care nu erau afectați de consumul de gluten.

Oricum, dacă ai o boală autoimună sau dacă te afli în spectrul autoimun, nu-ți poți permite niciun lucru, oricât de mic, care să te împingă în direcția intestinului permeabil, ca să nu mai vorbesc despre asalturile masive puse în scenă chiar și de cantități mici de gluten. O s-o spun cât de direct și de clar știu eu: glutenul te otrăvește – și nu doar într-un singur fel, ci în extrem de multe feluri.

Boala celiacă este o maladie autoimună – și e cea mai grea boală asociată clar și specific cu glutenul. Glutenul determină organismul să atace celulele intestinului subțire. Acest lucru aplatizează microvilii care, așa cum am văzut în capitolul anterior, te ajută să extragi substanțele nutritive din alimentele ce curg prin intestinul subțire și totodată, măresc suprafața acestuia. Dacă nu ai microvili normali, sănătoși, nu poți absorbi substanțele nutritive pe care le consumi. Poți să mănânci oricât de mult – ba chiar să ai grijă să consumi numai alimente sănătoase –, că tot vei deveni malnutrit,

pentru că intestinul tău subțire pur și simplu nu absoarbe substanțele nutritive și ele nu intră în sânge. Din nou, ceea ce contează nu este cum mănânci, ci cum *digeri* și *absorbi*.

Totuși, numai o persoană din o sută treizeci și trei are boala celiacă, deși numărul de oameni care suferă de această maladie este în creștere, și din cauza omniprezenței glutenului, și pentru că, așa cum vom vedea imediat, fermele comerciale și producătorii au modificat însăși natura glutenului. Între timp, totuși, boala celiacă afectează mai puțin de un procent din populație și numai alt sfert de procent are alergie la grâu. Așa că, dacă nu te numeri printre aceștia, care e problema?

Problema este ceea ce eu numesc „spectrul sensibilității la gluten" – marele număr de oameni care manifestă sensibilitate la gluten. Unele statistici consideră că această sensibilitate e prezentă la nu mai puțin de treizeci la sută din populație, deși mulți experți cred că numărul este și mai mare. Pe baza experienței mele clinice, pot spune că, dacă ai o boală autoimună, te afli undeva în spectrul sensibilității la gluten, motiv pentru care ar trebui să te ferești de gluten ca de ciumă.

Așa cum am văzut în Capitolul trei, alergiile sunt declanșate de anticorpii IgE, care produc un răspuns rapid și uneori fatal în momentul în care percep un intrus, cum se întâmplă atunci când intensitatea răspunsului tău imunitar îți inflamează căile respiratorii, determinându-le să se închidă. Sensibilitatea la alimente este declanșată de anticorpii IgG, care produc un răspuns întârziat, adeseori mai puțin intens pe termen scurt, dar incredibil de dăunător pe termen lung.

Reține, anticorpii IgG declanșează un răspuns care poate să nu se observe deloc, el manifestându-se într-un interval chiar și de șaptezeci și două de ore. Așa că, dacă mănânci niște granola sau niște pește fript, cu sos de soia, luni, s-ar putea să nu îți dai seama că migrena, acneea, gazele sau durerea articulară de miercuri sunt cauzate de mâncarea aparent sănătoasă despre care nici nu îți mai amintești că ai consumat-o.

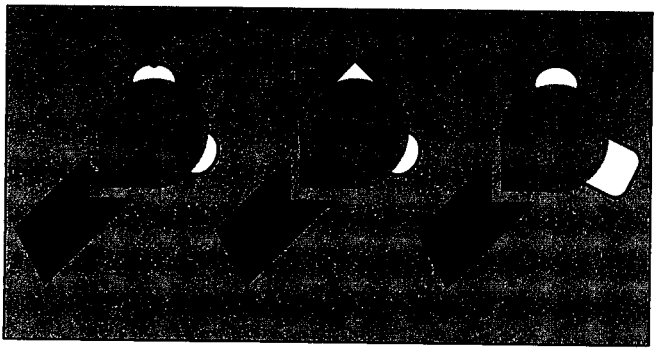
Dacă ai o boală autoimună sau te afli în spectrul autoimun, veștile sunt încă și mai rele. Așa cum am văzut în ultimele două capitole, ești angajat într-o bătălie serioasă cu inflamația. În cazul în care ai o boală autoimună, inflamația îți va înrăutăți simptomele; în cazul în care nu o ai, vei înainta în spectru, predispoziția ta pentru dezvoltarea de boli autoimune crescând. Reducerea inflamației este cea mai puternică armă pe care o ai la dispoziție

pentru a stabiliza bolile autoimune manifeste și a le împiedica apariția, în caz că încă nu s-au manifestat – dar glutenul produce inflamație în trupul tău și împinge lucrurile exact în direcția greșită.

Crezi sau nu, veștile proaste nu se termină aici – de fapt, urmează unele și mai rele. Două cuvinte: „mimetism molecular".

Mimetismul molecular este un fenomen prin care sistemul tău imunitar confundă o parte a trupului tău cu un invadator străin. Îți aduci aminte cum anticorpii pentru variola taurinelor acționau și împotriva virusului variolei? Ei bine, prin același mecanism, anticorpii pentru gluten pot ataca și țesutul tău tiroidian, creând o boală autoimună frecventă, denumită tiroidita Hashimoto. În esență, atunci când moleculele de gluten trec din intestinul tău, din cauza permeabilității acestuia, și ajung în sânge, sistemul tău imunitar le confundă cu niște invadatori străini și pune anticorpii să le atace, ca și cum ar fi niște virusuri sau niște bacterii periculoase. Apoi, dacă suferi de tiroidită Hashimoto, aceiași anticorpi devin și mai confuzi. Nu numai că tratează glutenul ca pe un invadator extrem de periculos, ci tratează și țesutul tău tiroidian ca pe gluten. Drept rezultat, sistemul tău imunitar începe să-ți distrugă tiroida.

Mimetism molecular



Anticorpii se leagă de anumite secvențe proteice ale antigenilor. Chiar dacă glutenul, cazeina și propriul tău țesut sunt diferite, ele au unele secvențe proteice similare. Atunci când sistemul tău imunitar nu poate face diferența între aceste molecule, are loc o reacție încrucișată.

Acesta este unul dintre motivele pentru care vreau ca tu să eviți glutenul și dacă ai o boală autoimună, și dacă te afli undeva în spectrul predispoziției de a dezvolta o astfel de boală – nu vreau să creezi o situație în care echipa ta de intervenție să pună în camera de gardă o imagine a tiroidei tale chiar lângă poza cu molecula de gluten.

Mimetismul molecular poate surveni și în cazul altor boli autoimune, când anticorpii tăi antigluten confundă alte țesuturi cu glutenul cel atât de periculos. Din fericire, așa cum am observat eu la nenumărați pacienți, odată ce sistemul digestiv se calmează cu ajutorul celor patru piloni ai Metodei Myers, fenomenul de mimetism molecular încetinește sau încetează cu totul. Dacă te concentrezi asupra unei diete corecte, asupra vindecării sistemului digestiv, și dacă ai un stil de viață sănătos, poți preveni mimetismul molecular.

Trebuie, totuși, să fii vigilent, pentru că, recent, am descoperit că și consumarea unei cantități mici de gluten poate să crească numărul acestor anticorpi, chiar și pentru o perioadă de trei luni. Așa că, atunci când îți spun să eviți glutenul în proporție de sută la sută, vreau să spun chiar sută la sută, nu nouăzeci și nouă la sută, nici măcar nouăzeci și nouă virgulă cinci la sută. Chiar și o cantitate minusculă de gluten poate declanșa acei anticorpi și poate determina sistemul tău imunitar să-ți atace propriul țesut.

Știu, pare contrar bunei judecăți. Poate că spui: „Hei, am redus glutenul – și chiar foarte mult! Obișnuiam să îl consum de câteva ori pe zi. Acum, mănânc gluten de câteva ori pe an – umplutura curcanului de Ziua Recunoștinței, tort de ciocolată de Valentine's Day, plăcintă cu nuci pecan la picnicul de Memorial Day și melcișori cu copii mei în prima zi de școală. Patru porții de gluten pe an – cum poate asta să facă rău?"

Ei bine, dacă ai anumite boli autoimune cu intoleranță la gluten, aceste patru porții ar putea, literalmente, să țină numărul anticorpilor crescut pe tot parcursul anului. Iar consumul de gluten crește nivelul inflamației, fapt ce te pune în situația de a dezvolta sau de a înrăutăți o boală autoimună, oricare ar fi afecțiunea de care suferi.

CÂTEVA CUVINTE DESPRE TESTE

Mulți dintre pacienții mei se simt confuzi în legătură cu glutenul, pentru că au făcut teste și li s-a spus că nu au probleme legate de acesta, dar

eu cred că situația nu stă așa și că, probabil, cei pomeniți suferă de o boală legată de consumul de gluten. Haide să îți explic modurile diferite de a testa intoleranța sau sensibilitatea la gluten și să îți vorbesc despre limitările acestor teste.

Întâi, există testul pentru boala celiacă. Testarea-standard cea mai concludentă pentru diagnosticarea bolii celiace este biopsia intestinală, dar, în unele cazuri, există și teste sangvine care scot la iveală faptul că anumite markere sunt crescute. Totuși, din moment ce numai o persoană din o sută treizeci și trei suferă de boala celiacă, acest test nu va scoate în evidență alte probleme, mai frecvente.

Alergologii oferă, de asemenea, un test pentru alergia la grâu sau la gluten. Testul verifică reacțiile imunoglobulinelor IgE. Numai aproximativ un procent din populație are acest tip de alergie la gluten, deci, din nou, testul nu va scoate în evidență alte probleme, mai frecvente.

Cea mai frecventă problemă de sănătate legată de gluten este sensibilitatea la acesta – reacția IgG – și, așa cum am văzut, aproape o treime din populație, posibil chiar mai mult, suferă de ea. Există teste de sensibilitate care pot viza acest aspect, însă glutenul conține numeroase gliadine sau proteine diferite și, chiar dacă multe dintre ele nu te deranjează, tot poți fi sensibil la una. Iar majoritatea testelor pentru sensibilitatea la alimente caută numai cea mai comună gliadină, cunoscută ca 33-mer. Dacă nu ai nicio problemă cu 33-mer, dar ești sensibil la una dintre celelalte proteine din gluten, ai putea foarte ușor să primești un răspuns fals negativ.

Avem acum un test mai bun, cunoscut sub numele de Cyrex, care testează un număr mult mai mare de gliadine. Dacă îți dorești neapărat să obții verificare specifică pentru tipul tău de sensibilitate la gluten, poți comanda acest test unui medic specialist în medicină funcțională.

Totuși, cum le spun mereu pacienților mei, organismul știe mai multe decât orice test. Dacă ai vreun semn de îndoială, scoate glutenul din dietă și vezi dacă te simți mai bine. Dacă te simți mai bine, poți fi destul de sigur că problema o reprezenta glutenul, așa că poți continua să îl eviți.

Eu văd destul de des la pacienții care suferă de poliartrită reumatoidă și de tiroidită Hashimoto că, atunci când le scot glutenul din dietă, încep să se simtă mai bine în câteva săptămâni sau chiar zile. Durerile și inflamațiile articulare ale pacienților cu poliartrită reumatoidă dispar. Nivelul de anticorpi al pacienților care suferă de tiroidită Hashimoto scade. Medicul

lor specializat în medicină convențională ar spune, probabil, atunci: „Ei bine, poate că problema dumneavoastră era într-adevăr glutenul. De ce nu începeți să consumați din nou gluten, timp de câteva săptămâni, și apoi să vă facem testul pentru boala celiacă?"

Sunt sigură că într-o zi astfel de vorbe vor fi motive pentru acuzația de malpraxis. Dacă îndepărtezi glutenul din dietă și dacă starea ta de sănătate se îmbunătățește, atunci trupul tău îți spune tot ce trebuie să știi.

Glutenul și intestinul permeabil

Acum, haide să îți explic cât se poate de clar de ce nu vreau ca tu să consumi gluten, chiar dacă nu ai boala celiacă, nu ești alergic și nici nu ești sensibil la gluten: glutenul cauzează intestin permeabil. Chiar dacă, exceptând eliminarea glutenului din dietă, faci tot ce e corect pentru a susține funcționarea sistemului tău imunitar – consumi alimente sănătoase, îți detoxifici organismul, îți vindeci infecțiile și reduci cantitatea de stres –, glutenul poate sabota toate aceste eforturi dintr-o singură... înghițitură.

Faptul că acum înțelegem modul cum glutenul afectează tractul intestinal se datorează medicului-pionier Alessio Fasano, cu care ne-am întâlnit pentru prima dată în Capitolul patru. Domnul doctor Fasano a descoperit că glutenul declanșează producerea unei substanțe cunoscute sub numele de zonulină, care face ca spațiile intercelulare ale epiteliului intestinal să se lărgească. Dacă starea de sănătate este optimă, spațiile se închid la loc, iar sistemul digestiv rămâne intact.

Dar, atunci când organismul e expus la gluten prea mult timp – și, așa cum am văzut, aproape toți suntem mult prea expuși la gluten –, continuă să se producă zonulină, iar spațiile interstițiale care țin apropiate celulele epiteliului intestinal rămân deschise. Acum, în loc de un epiteliu intestinal frumos, cu celule strâns apropiate, avem o barieră permisivă, care lasă hrana parțial digerată să treacă. Sistemul tău imunitar nu poate recunoaște fragmentele parțial digerate, așa că începe să le atace cu toate substanțele chimice pe care le păstrează, de obicei, pentru virusuri și bacterii periculoase. Brusc, ai un sistem imunitar în alertă maximă. Acei tipi din comandamentul central pornesc în trupul tău un tir inflamator nemilos – și iată mediul perfect pentru dezvoltarea unei boli autoimune.

„Dar am mâncat pâine mereu"

Multora dintre pacienții mei le este greu să înțeleagă faptul că alimente atât de obișnuite precum pâinea și pastele sunt atât de nesănătoase, că pot provoca simptomele unei boli atât de epuizante și de dureroase. „Oamenii consumă aceste alimente de sute de ani" este o afirmație pe care o aud adesea. Sau: „Acestea sunt mâncăruri pe care le făcea bunica mea – cum pot fi așa de periculoase?"

Prin urmare, am să-ți spun exact de ce pâinea, pastele și produsele de patiserie, de cofetărie și de brutărie pe care le cumpărăm astăzi sunt complet diferite de cele pe care le consumau bunicii noștri.

Întâi de toate, dorind să creeze pâine și produse de patiserie și de brutărie mai pufoase, dar și varietăți mai rezistente de grâu, fermierii și corporațiile au produs noi soiuri: soiurile hibride. La fel cum agronomii s-au gândit să creeze nectarine încrucișând pruna cu piersica sau să producă roșii mai rezistente ori tipuri noi de trandafir, tot așa au dezvoltat și soiuri noi de grâu.

Dar mulți pași înainte au prețul lor, iar hibridizarea grâului și a celorlalte cereale a avut unul mare. Hibridizarea a creat forme noi de gluten – asta însemnând proteine complet noi, pe care organismul nostru nu le recunoaște. Încrucișarea a două specii diferite de grâu, se știe, a creat, pur și simplu, câteva noi proteine de grâu care nu pot fi găsite în niciunul dintre soiurile originale. Organismele noastre nu au evoluat așa de repede ca grâul cel nou și, pur și simplu, nu știu cum să răspundă la aceste proteine.

În al doilea rând, oamenii de știință au dezvoltat un proces cunoscut sub numele de deaminizare, care îndepărtează unul dintre aminoacizii din proteinele pe care le conține glutenul.

Acest proces le permite companiilor producătoare de alimente să își supraîncarce produsele cu gluten, creând pâinici gigantice cu scorțișoară și/sau covrigi pufoși. Și, întrucât acest proces face ca glutenul să devină solubil în apă, fabricanții îl pot folosi pe post de conservant în tot felul de produse în care nu apărea niciodată.

Exista deja gluten în pâinea franțuzească și în spaghetele bologneze, dar deaminizarea implică faptul că glutenul apare și în sosul de soia sau în feliile de mezeluri. Implică totodată faptul că, atunci când mergi la un restaurant asiatic ca să te delectezi cu stir-fry și orez sau când iei masa și

cumperi salata bucătarului cu jambon și curcan, dar și când pui puțin ketchup peste cartofii prăjiți, consumi gluten, chiar dacă nici pâinea, nici pastele, nici produsele de cofetărie, patiserie sau brutărie nu se văd. Așa cum am spus, dacă nu ai mare grijă atunci când îți cumperi produsele de îngrijire personală, s-ar putea să consumi gluten la spălarea pe dinți, la spălarea cu șampon sau la folosirea loțiunii de corp.

În plus, procesul de deaminizare în sine face ca glutenul, acum omniprezent, să devină mult mai periculos pentru organismul tău. Întâi de toate, suntem expuși la tipuri noi de gluten, la care trupul nostru nu știe cum să reacționeze; apoi suntem supraexpuși în mod masiv la glutenul propriu-zis, care ne supraîncarcă sistemul digestiv și pe cel imunitar. În opinia mea, combinația acestor proteine noi și supraîncărcarea cu gluten reprezintă o dublă catastrofă, având un rol exponențial în creșterea exagerată a frecvenței bolilor autoimune.

Un alt factor care face ca glutenul să fie foarte periculos pentru noi în ziua de astăzi este încărcătura din ce în ce mai mare de toxine purtată de fiecare dintre noi, din cauza sutelor de substanțe chimice pe care companiile le pompează în aer, în apă, în sol. Sistemul nostru imunitar se cutremură, șocat, sub încărcătura de toxine industriale, fapt care face ca glutenul să devină și mai mult o problemă. Iar intestinele noastre sunt mai permeabile ca oricând.

Așa că bunicii noștri puteau să savureze pâinea și pastele fără niciun efect negativ. În fond, glutenul lor nu era hibridizat și nici deaminizat; nu se găsea *peste tot*, iar ei consumau mâncare adevărată, nu fast-food la pachet. Cel mai probabil, în cazul lor, încărcătura de toxine era mult mai mică. Bunicii noștri nu luau atât de multe medicamente și, cu toate că viețile lor erau grele, nu erau la fel de stresante ca ale noastre. Drept rezultat, intestinele lor nu erau permisive, deoarece ei nu se confruntau cu toți acești alți factori care fac ca glutenul să fie atât de periculos pentru noi – mai ales pentru cei care sunt predispuși la boli autoimune. Este, de asemenea, posibil ca bunicii noștri *chiar* să fi suferit efecte negative din cauza dietei lor bazate pe grâu, dar să nu fi făcut niciodată legătura dintre migrene, dureri de cap, oboseală, depresie și pâinea, pastele și produsele de cofetărie, patiserie și brutărie pe care le consumau.

Totuși, nu mai contează modul cum trăiau bunicii noștri, pentru că propriile noastre alimente s-au transformat atât de mult în ultimii cincizeci

de ani, încât, de fapt, mâncăm altceva decât mâncau ei, chiar și când alimentele par similare. Pâinea lor era făcută din specii bine cunoscute de grâu, crescut într-un sol relativ curat; pe când pâinea noastră este făcută din grâu hibridizat, deaminizat, care a fost cultivat într-un sol toxic și a fost udat cu apă ce conținea mercur sau a fost transportată în țevi cu mult plumb. Leguminoasele lor proveneau din plante naturale, pe când multe dintre cele pe care le consumăm noi sunt modificate genetic și îmbibate de toxine. Chiar și mâncarea preambalată, procesată și de tip fast-food era mai sigură, mai curată și mai sănătoasă în urmă cu cincizeci de ani.

Nu ținem fasolea la muiat, cum făceau strămoșii noștri; nu mâncăm mese în familie, în tihnă; nu consumăm în principal hrană produsă în casă. Și, chiar dacă nu mănânci niciodată alimente procesate, de fiecare dată când consumi carne sau pui care nu sunt certificate ecologic ori pește de creșcătorie, ingerezi porumbul și soia modificate genetic din alimentația lor. Practic toți suntem extrem de expuși la gluten, la porumb și la soia – produse folosite pe post de hrană pentru animale, de conservanți, de arome și de agenți de îngroșare –, ca să nu mai vorbim de expunerea la gluten din toate sursele nealimentare despre care am discutat. Așa că, deși bunicii noștri puteau să digere glutenul, cerealele și leguminoasele pe care le consumau din abundență, noi nu trăim aceeași viață ca ei și nu consumăm aceleași alimente.

Nu putem privi spre trecut ca să ne dăm seama de alimentele pe care ar trebui să le consumăm. Trebuie să ne gândim la situația în care ne aflăm acum, la alimentele pe care le avem la dispoziție și la ceea ce poate suporta organismul nostru. Oriunde ne-am afla în spectrul autoimun, eliminarea glutenului este alegerea corectă, alegerea cea mai sigură.

Prețul mare al alimentelor „fără gluten"

Deoarece alimentele fără gluten devin din ce în ce mai populare, multe companii se aruncă pe piață cu ultima și cea mai delicioasă gofră fără gluten, pâine fără gluten, prăjitură sau brioșă fără gluten. Aceste alimente aparent sănătoase nu sunt, de fapt, sănătoase deloc. Sunt adeseori pline de zahăr, de sare, de conservanți, de aditivi și de coloranți.

Acum, dacă ai o familie ai cărei membri iubesc glutenul – mai ales dacă între membrii familiei se numără și copii –, substitutele fără gluten ar putea

să fie modul perfect de a-i ajuta pe toți să facă tranziția către o dietă mai sănătoasă. În cazul în care copiii au drept alimentație de bază pizza și hamburgerii, iar tu îi convingi să mănânce versiuni fără gluten, poate chiar și fără lactate ale acestor alimente, e minunat. Te felicit că ai făcut o alegere atât de sănătoasă pentru viața familiei tale.

Dar trebuie să fiu sinceră cu tine: fast-foodul, mâncarea proastă, preambalată, rămâne tot fast-food, tot mâncare proastă. Și, practic, toate alimentele fără gluten care se găsesc pe piață sunt... ei, bine, mâncare proastă. Să îți spun de ce.

Întâi de toate, atunci când e transformat în făină, grâul are mult mai multă aderență decât alte semințe sau cereale. Așa că, dacă un produs fără gluten este făcut din orez, porumb, cartofi, tapioca sau făină de migdale, are nevoie de ceva care să înlocuiască aderența și consistența grâului.

Sare în ajutor zahărul! Totuși, zahărul, pe lângă aderență, adaugă calorii. Majoritatea tipurilor de făină obținute din altceva decât din grâu sunt mult mai rafinate decât făina de grâu, fapt ce face ca glicemia ta să crească extrem de mult, iar apoi să scadă brusc. Drept rezultat, apare riscul creșterii în greutate și, potențial, al apariției diabetului. Te rog, nu te lăsa păcălit de produsele care oferă „îndulcitori naturali", cum ar fi zahărul rafinat din trestie de zahăr, siropul de malț sau agavele. Acestea sunt fie glucoză (tipul de zahăr care se găsește în trestia și în sfecla de zahăr), fie fructoză (tipul de zahăr care se găsește în porumb și în fructe), fie o combinație între acestea. Numele pretențioase nu fac ca produsul să devină mai sănătos.

Chiar și când pe eticheta produselor fără gluten scrie „Bio" sau „Numai ingrediente naturale", acestea pot fi pline de conservanți. Iar dacă de pe produs lipsește precizarea „Nu conține organisme modificate genetic", acesta este, probabil, făcut din porumb sau soia, iar plantațiile de porumb și soia sunt compuse, în proporție de optzeci la sută, din organisme modificate genetic. (Dacă vrei să afli mai multe despre organismele modificate genetic și despre alimentele care se fac din acestea, vezi secțiunea *Organismele modificate genetic: Un nou tip de provocare pentru sănătatea noastră* de la pagina 128 și *Anexa A.*)

În plus, sistemul tău imunitar poate trata chiar și cerealele care nu conțin gluten ca pe unele cu gluten, creând anticorpi și declanșând inflamația. Pentru a înrăutăți și mai tare lucrurile, cerealele fără gluten (și

leguminoasele) conțin lecitine, substanțe inflamatorii care inhibă absorbția de minerale și de alte substanțe nutritive.

Așa că haide să ignorăm eticheta frumoasă și logoul „Sănătos, organic, fără gluten" de pe pachet. În timpul celor treizeci de zile de dietă cu Metoda Myers, astfel de alimente nu vor exista.

ATUNCI CÂND FĂRĂ GLUTEN *NU* ÎNSEAMNĂ FĂRĂ GLUTEN

Când i-am vorbit lui Marshall despre faptul că este important să evite glutenul, el s-a opus la început. În cele din urmă, a decis că evitarea glutenului era un preț mic de plătit pentru vindecarea bolii dureroase și epuizante care ajunsese să îi conducă viața.

Și mai greu i-a fost să înțeleagă motivul pentru care îi ceream să renunțe la celelalte cereale, inclusiv la cele considerate sănătoase, cum ar fi orezul brun, ovăzul și quinoa. (Deși, tehnic vorbind, quinoa nu este o cereală, ea conține proteine asemănătoare celor ale cerealelor.)

Există câteva motive pentru care recomand evitarea cerealelor fără gluten. Unul dintre cele mai convingătoare este acela că multe cereale nu sunt, de fapt, lipsite de gluten. Un studiu publicat în iunie 2010 în *Journal of the American Dietetic Association* a descoperit, studiind un eșantion de douăzeci și două de cereale care ar fi trebuit să fie, în mod natural, lipsite de gluten, că mai mult de jumătate dintre ele conțineau gluten.

Cum s-a întâmplat asta? Printr-un proces numit contaminare. Acesta nu e un mister biologic – este vorba, pur și simplu, de vecinătate. În cazul în care o cereală nu e crescută într-o fermă total izolată și nu e procesată într-o fabrică în care nu există niciun pic de gluten, este foarte probabil să intre în contact cu o cereală care conține gluten. Cu sistemul nostru hiperindustrializat de producere a alimentelor, există tone de oportunități pentru acest tip de contact, ceea ce înseamnă că anumite cereale despre care se presupune că nu conțin gluten nu sunt, de fapt, lipsite de gluten. Contaminarea poate avea loc pe câmp, în fabrica unde se procesează, în timpul transportului sau în containerele unde se depozitează. Toate acestea li se întâmplă cerealelor înainte ca ele să pătrundă la tine în casă, iar aici există tot atât de multe posibilități să intre în contact cu glutenul: în cămară, în frigider sau pe cântarul de bucătărie.

Desigur, ai întotdeauna posibilitatea să faci alegeri alimentare corecte și să decizi să consumi alimente cât mai puțin procesate, dar niciodată nu poți avea control asupra a ceea ce se întâmplă cu mâncarea ta înainte ca ea să ajungă în magazin sau la tine în farfurie. Așa cum am văzut mai devreme în acest capitol, dacă ai o boală autoimună, mimetismul molecular poate să păcălească un sistem imunitar sensibil la gluten și îl poate determina să îți atace organismul, concomitent cu glutenul. Chiar și câteva molecule de gluten apărute din cauza contaminării pot determina anticorpii tăi antigluten să trimită sistemului tău imunitar semnalul de a elibera substanțe chimice inflamatorii care ar putea să atace și țesutul propriu organismului.

În plus, așa cum vom vedea puțin mai târziu în acest capitol, chiar și cantități mici de gluten pot provoca intestin permeabil. Acest fapt poate avea efecte dezastruoase asupra sistemului imunitar.

Contaminarea e un motiv extrem de important pentru care îi sfătuiesc pe pacienții mei cu boli autoimune să evite toate cerealele. Gândește-te cât de grav afectează glutenul boala ta autoimună sau cum ar putea să te împingă el în sus pe spectru până ce dezvolți o boală adevărată, iar apoi urmează-mi mottoul „Dacă ai îndoieli, mai bine să nu riști!"

Alimente care imită glutenul

În Capitolul opt, vei citi o listă de alimente pe care vreau să le eviți. Unele dintre ele sunt cereale și leguminoase, dar multe aparțin unor grupuri total diferite.

Însă aceste alimente-problemă au un lucru în comun: organismul le confundă cu glutenul. Drept rezultat, fiecare dintre ele poate declanșa un răspuns inflamator puternic, care poate face ca nivelul inflamației cronice să crească extrem de mult. Dacă ai o boală autoimună, îți pot hrăni simptomele din plin. Dacă te afli în spectrul autoimun, te pot împinge peste limită, până la o boală autoimună în plină manifestare.

Ai văzut cum funcționează acest mecanism în Capitolul trei, unde îi vedeai pe tipii din comandamentul central cum confundă o țintă potențială cu altceva ce seamănă cu aceasta. Ține minte, sistemul tău imunitar dobândit creează anticorpi – termenul tehnic este „antigeni" – destinați să

REACȚII ÎNCRUCIȘATE: ALIMENTE PE CARE ORGANISMUL TĂU LE POATE CONFUNDA CU GLUTENUL

Porumb	Ovăz
Mei	Drojdie
Orez	
Produse lactate, inclusiv proteina din zer	

urmărească anumiți „tipi răi", despre care sistemul tău imunitar a decis că, probabil, îți vor dăuna. Odată ce glutenul primește eticheta de antigen, sistemul imunitar dobândit creează anticorpi care să îl caute și să tragă semnalul de alarmă – dar acești anticorpi pot greși ușor și pot declanșa alarma și pentru molecule asemănătoare glutenului.

Numele științific al acestui proces este „reacție încrucișată". În linii mari, sistemul imunitar dobândit confundă cerealele fără gluten cu cerealele ce conțin gluten, inundând trupul cu substanțe chimice ale inflamației de fiecare dată când ai de-a face cu grâu, orez și porumb.

De fapt, sistemul imunitar poate confunda cu glutenul și alte alimente, printre care lactatele, quinoa, ouăle, cartofii, soia și cafeaua instant. Din acest motiv, aș dori să eviți toate substanțele care ar putea declanșa o reacție încrucișată, mai ales în primele treizeci de zile ale tratamentului cu Metoda Myers, atunci când încerci să îi calmezi pe tipii din comandamentul central și să îi convingi că nu trebuie să stea tot timpul în alertă maximă. Odată ce ai reușit să le dai bieților băieți o pauză, ai putea să reintroduci în dieta ta, în cantități moderate, unele dintre alimentele care nu conțin gluten.

„DAR CONSUMĂM LEGUMINOASE DE CÂND NE ȘTIM"

Întotdeauna sunt surprinsă de numărul de oameni care înțeleg problema cu glutenul, dar se opresc atunci când vine vorba de leguminoase. Dacă în acest moment te gândești „Dar mereu am mâncat supă de mazăre" sau burrito cu fasole sau orice alt fel de mâncare pe bază de leguminoase, îmi pare rău, dar o să îți răspund cu o explicație similară celei anterioare.

Supraexpunerea la gluten a afectat răspunsul organismului și față de alte cereale, creând mai multe reacții încrucișate. Iar cantitatea de toxine din alimentele noastre, din apa noastră, din aerul nostru pune asupra sistemelor noastre digestiv și imunitar o presiune pe care bunicii noștri nici nu și-ar fi putut-o imagina. Aceste noi și triste elemente ale vieții moderne înseamnă că povara – cândva suportabilă – pe care lecitina o reprezintă pentru organismul nostru a devenit acum de netolerat, mai ales pentru aceia dintre noi care suferim de boli autoimune.

Este, de asemenea, adevărat că înaintașii noștri își pregăteau leguminoasele în mod diferit. În rețetele tradiționale, aceste alimente erau puse la muiat cu multe ore înainte de a fi gătite – un proces care ajuta la îndepărtarea lecitinei și făcea leguminoasele mai sigure pentru consum. Cei de dinaintea noastră nu consumau humus din magazin sau pilaf de orez preambalat, așa că nu prea avem cum să comparăm obiceiurile lor culinare cu ale noastre. Și, din nou, agricultura nu există decât de câteva mii de ani – strămoșii noștri, cu câteva milioane de ani înainte de asta, nu consumau deloc cereale și leguminoase. Așa că trebuie să îți spun ceea ce știu că funcționează: elimină aceste alimente din dieta ta și ai să vezi cum vor dispărea simptomele.

Hei, eu am fost vegetariană, îți aduci aminte? Știu cât de gustoase pot fi cerealele și leguminoasele, știu ce senzație de satisfacție ai când mănânci din ele pe săturate și știu cât de pline de substanțe nutritive par a fi. Știu cât de greu poate fi să găsești înlocuitori pentru aceste alimente când obișnuiai să te bazezi pe ele pentru aproape toată dieta ta sau chiar pentru o parte din ea.

Totuși, nu sunt numai o fostă vegetariană; sunt și o persoană cu o boală autoimună. Știu, din proprie experiență, ce haos poate apărea din cauza acelor castroane gustoase de chili vegetarian sau din cauza wrap-urilor acelea condimentate, cu humus. Sunt aici ca să te învăț cum să faci pentru a nu păți ca mine, iar asta înseamnă să îți schimbi dieta.

Chiar și majoritatea persoanelor care te sfătuiesc să eviți glutenul nu își dau seama de răul pe care îl fac celelalte tipuri de mâncare. Așa cum spun întotdeauna, cunoașterea înseamnă putere, așa că lasă-mă să îți dau puterea unor informații vitale legate de motivele pentru care nu ar trebui să consumi cereale și leguminoase.

Să discutăm despre lecitine

Lecitinele sunt proteine care ajută la legarea carbohidraților – deci sunt proteine care ajută două molecule de carbohidrați să stea împreună. Lecitinele se găsesc peste tot – în animale, în plante și în microorganisme –, dar pe noi în acest moment, ne preocupă acelea din cereale (unde se găsesc din plin) și din leguminoase (unde nu sunt chiar așa de multe, dar, totuși, prezența lor e semnificativă).

Un anumit tip de lecitină care creează probleme se numește prolamină. Prolamina se găsește în quinoa, în porumb și în ovăz și, lasă-mă să îți spun, este foarte dăunătoare, mai ales dacă ai boala celiacă. Deși, în teorie, oamenii care suferă de boala celiacă pot consuma cereale fără gluten (și pseudocereale, precum quinoa), prolaminele din aceste alimente, presupuse sigure pentru consum, pot face rău sistemului lor digestiv și le pot stimula sistemul imunitar. Ele pot avea acest efect și asupra noastră, a celorlalți, dacă suferim de alte tipuri de boli autoimune sau dacă ne aflăm în spectrul autoimun.

Întâi de toate, prolaminele interacționează foarte urât cu marginea în perie – acea porțiune atât de importantă a intestinului subțire care conține extrem de mulți vili și microvili. Vrei să protejezi acele părți delicate ale tractului tău digestiv, deci nu le stresa cu prolamine!

În plus, prolaminele se comportă foarte asemănător cu proteinele din gluten. Și, dacă ai o boală autoimună sau o inflamație, sistemul tău imunitar este deja destul de sensibil la gluten. Un sistem imunitar prea stresat – fie la o persoană cu boală autoimună, fie la una din spectru – nu va reuși să facă diferența dintre gluten și moleculele asemănătoare lui, așa că e mai bine să le eviți pe toate.

Aglutininele acelea agresive

Un alt tip de proteine-problemă care se găsesc în cereale și leguminoase sunt aglutininele. Nu, ele nu au, practic, legătură cu glutenul, dar manifestă același comportament lipicios care i-a dat glutenului numele. Aglutininele pot face ca globulele roșii ale sângelui să se lipească una de cealaltă, formând ciorchini, iar unele sunt destul de otrăvitoare (deși nu cele din alimentația ta).

S-a dovedit că aglutininele cauzează intestin permeabil și deranjează activitatea sistemului imunitar în mai multe feluri. Ele stimulează atât sistemul tău imunitar natural, înnăscut, cât și pe cel specific, dobândit; totodată, se leagă de celulele imunitare, modificându-le funcționarea. Unele aglutinine sunt dezactivate prin gătire – dar unele nu.

Aglutininele fac parte din mecanismul natural de apărare al unei semințe, folosit de aceasta pentru a nu fi digerată. Faptul că o sămânță aruncă în calea ta în mod repetat obstacole împotriva digerării nu poate fi bun pentru sistemul tău digestiv, nu-i așa? În următoarea secțiune, o să-ți dau mai multe informații și detalii, dar versiunea scurtă a lecției mele de știință este aceasta: între prolamine și aglutinine, ai parte de multe efecte toxice și inflamatorii, fie că mănânci o cereală, fie o leguminoasă. Oamenii complet sănătoși ar putea tolera un astfel de stres digestiv, dar, în cazul în care ai o boală autoimună sau te afli în spectrul autoimun, cea mai bună mișcare este să stai departe.

Semințele indigestiei

Marshall avea încă probleme să accepte cât de rele pot fi cerealele și leguminoasele „sănătoase". Eu cred că a fost convins cu adevărat numai în momentul în care i-am spus că semințele, practic, nu vor să fie digerate. Întregul lor scop este, de fapt, să supraviețuiască, să treacă intacte prin tractul tău digestiv, așa încât, atunci când le elimini, să aibă încă șansa de a găsi un sol fertil, de a produce o nouă plantă și de a-și perpetua genele. (Evident, aveau mai multe șanse de a atinge acest obiectiv în timpul acelor milioane de ani în care oamenii nu aveau instalații sanitare interioare.)

Prin urmare, evoluția a echipat semințele cu numeroase mecanisme de protecție pentru a nu-i permite sistemului tău digestiv să le distrugă. Și, atunci când chiar reușești să le distrugi, plătești. Semințele – și astfel și plantele purtătoare de semințe, cum ar fi cerealele și leguminoasele – conțin inhibitori de amilază, care blochează enzimele folosite pentru descompunerea carbohidraților; și inhibitori de protează, care blochează enzimele utilizate de organismul tău pentru descompunerea proteinelor. Inhibitorii de proteaze provoacă, de asemenea, inflamație.

Acești inhibitori de enzime sunt substanțe rezistente, care supraviețuiesc gătitului. Deoarece îți împiedică organismul să digere cantități

mari din cerealele și leguminoasele pe care le consumi, ele sfârșesc prin a oferi o masă bacteriilor dăunătoare, care se hrănesc cu alimentele pe care organismul tău nu reușește să le absoarbă. Acest lucru poate duce la disbacterioză intestinală, suprapopulare cu bacterii dăunătoare, ceea ce înseamnă alimentarea unor boli precum suprapopularea bacteriană a intestinului subțire și suprapopularea cu fungi, cum este candida.

Inhibitorii de enzime pot, de asemenea, activa sistemul tău imunitar natural, înnăscut, ca și cum ar fi anticorpi. Prin urmare, pe lângă faptul că îți obosesc sistemul imunitar în mod *indirect*, prin presiunea pe care o exercită asupra sistemului digestiv, obosesc și sistemul tău digestiv, de data asta în mod *direct*, comportându-se ca niște anticorpi. Din nou, pentru o persoană perfect sănătoasă, acest lucru ar putea fi tolerabil, dar, pentru cineva care are o boală autoimună, el aruncă, pur și simplu, paie pe focul inflamației.

Termenul științific pentru lecitine este acela de substanțe antinutritive, deoarece ele interferează activ cu capacitatea organismului de a absorbi substanțe nutritive. Lecitinele au și alt efect riscant: îți stimulează pancreasul să producă mai multe enzime, ca să compenseze modul cum îți inhibă enzimele digestive. E ca și cum pancreasul ar sări în ajutorul stomacului și al intestinelor, pentru ca ele să își poată face treaba.

Acest fapt creează două probleme majore. Întâi de toate, lecitinele exercită presiune asupra pancreasului, care are în sarcină alte treburi, inclusiv producerea de insulină. Insulina e substanța chimică responsabilă de transferul glucozei din sânge către celule. Când producția de insulină se dezechilibrează, poți să ajungi la tot soiul de probleme, inclusiv creșteri în greutate și, potențial, diabet. Prin urmare, nu vrei să-i dai pancreasului tău mai mult de lucru decât are.

În al doilea rând, enzimele pancreatice nu sunt chiar bune pentru intestin. Au tendința de a dizolva acele spații intercelulare de care ai nevoie pentru ca mâncarea parțial digerată să nu ajungă în sânge, unde ar sfârși prin a-ți determina sistemul imunitar să o considere un invadator. Am văzut deja modul în care glutenul induce intestinul permeabil. Acum poți observa cum cerealele fără gluten și leguminoasele pot stimula și ele intestinul permeabil.

Regula de bază este că a consuma plante cu semințe mici, cum ar fi fructele de pădure sau bananele, nu pune niciun fel de problemă, pentru că semințele lor sunt atât de mărunte, încât rămân intacte după ce călătoresc

prin tractul tău intestinal. Nu le mesteci, nu eliberează substanțele-problemă și poți să beneficiezi de substanțele nutritive pe care le conțin.

Însă semințele mai mari, de la plante care necesită măcinat și mestecat – cum ar fi cerealele sau leguminoasele – eliberează inhibitorii de enzime digestive atunci când le spargi semințele ca să le deschizi. Acestea sunt alimente care deranjează integritatea sistemului tău digestiv, exercită stres asupra sistemului tău imunitar și te împiedică să absorbi substanțele nutritive din celelalte alimente pe care le consumi. Oamenii fără boli autoimune și fără inflamație pot suporta cantități mici din aceste tipuri de alimente, dar tu, dacă ai o boală autoimună sau dacă te afli în spectru, trebuie să le eviți, măcar până ți se vindecă sistemul digestiv și se micșorează inflamația, iar tu scapi de simptome și nu mai iei imunosupresoare sau medicamente biologice.

„Este o mare schimbare", mi-a zis Marshall, deși nu era prea bucuros să afle aceste informații. „Dar", a adăugat el, „chiar nu cred că pot continua așa, cu simptome și cu efectele secundare. Dacă eliminarea acestor alimente mă poate ajuta să am din nou o viață normală, presupun că efortul merită făcut."

Partea întunecoasă a solanaceelor

Și solanaceele au efecte negative asupra organismului tău. De exemplu, roșiile conțin o lecitină anume – aglutinina – care este folosită în vaccinuri, deoarece stimulează producția de anticorpi. E în regulă să îi ceri trupului tău să stimuleze producția de anticorpi antipolio sau contra gripei, dar nu îți dorești să producă anticorpi împotriva roșiilor și să pornească un răspuns inflamator complet de fiecare dată când mănânci o salată.

ALIMENTE DE EVITAT: SOLANACEE

Vinete	Cartofi (evită numai cartofii albi și roșii, cei dulci sunt în regulă)
Ardei (evită numai ardeii proaspeți, cei negri și iuți sunt în regulă)	Roșii

Din acest motiv, o să te rog să eviți alimentele din familia solanaceelor. Ține minte: în permanență, scopul nostru este să reducem inflamația, pentru că acest lucru elimină simptomele și îți dă posibilitatea să renunți

la medicamente. Dacă te afli în spectrul autoimun, reducerea inflamației este modul cel mai potrivit de a te asigura că nu ajungi să dezvolți o boală autoimună.

Vestea cea bună este că, după treizeci de zile de tratament cu Metoda Myers, poți să decizi singur dacă vrei să te mai bucuri de gustul solanaceelor. Pentru a afla mai multe, citește capitolul-bonus de pe website-ul meu.

Saponinele viclene

Însă veștile proaste nu s-au terminat. Plantele conțin, de asemenea, saponine, care, potențial, amenință integritatea intestinului tău și pot duce la intestin permeabil. Saponinele sunt prezente în toate plantele, iar eu, desigur, nu vreau ca tu să nu mai mănânci plante, ci doar să le eviți pe cele care au cantități mari de saponine: leguminoasele, pseudocerealele (precum quinoa) și solanaceele. Solanaceele conțin un subset de saponine cunoscute sub numele de glicoalcaloizi, care, chiar și în cantități moderate, pot contribui la dezvoltarea autoimunității. De asemenea, glicoalcaloizii hrănesc bacteriile dăunătoare, ducând la apariția disbacteriozei. În plus, ei pot să intre în fluxul sangvin și să cauzeze hemoliză, adică distrugerea membranei celulelor roșii din sânge.

Lucrul cel mai important de reținut este: cerealele, leguminoasele, semințele și solanaceele contribuie la apariția și întreținerea permeabilității intestinului în mai multe feluri:

- **distrugând celulele intestinale**
- **lărgind spațiile dintre celule**
- **hrănind bacteriile dăunătoare, fapt ce duce la disbacterioză intestinală.**

Ouăle nu-s chiar așa de bune

Un alt aliment care produce inflamație și pe care va trebui să-l eviți în primele treizeci de zile de tratament cu Metoda Myers este oul. Evitarea lui e necesară, în parte pentru că, adesea, organismul confundă oul cu

glutenul, din cauza reacțiilor încrucișate despre care am discutat anterior. În plus, ouăle produc inflamație, deoarece conțin o substanță numită lizozimă, creată să le protejeze, tot așa cum lecitina protejează semințele. Și, la fel cum lecitina inflamează și exercită presiune asupra intestinului, predispunându-te la complicații precum intestinul permeabil și alte probleme digestive, și lizozima generează efecte negative similare.

Vestea cea bună este că, după treizeci de zile de tratament cu Metoda Myers, poți alege dacă mai dorești să consumi ouă sau nu. Vezi pe website-ul meu un capitol-bonus care te va ajuta să îți dai seama dacă organismul tău suportă ouăle sau ba.

Organismele modificate genetic: un nou tip de provocare pentru sănătatea noastră

Niciodată nu mi-a plăcut ideea plantelor modificate genetic. Mă gândesc că natura, după milioane de ani de evoluție, a aranjat lucrurile în așa fel încât animalele și plantele să interacționeze cum trebuie. Până vom afla mai multe despre ceea ce facem – și, crede-mă, multe modificări genetice sunt săvârșite la întâmplare, fără multă gândire –, nu ar trebui să ne jucăm cu Mama Natură.

Iată de ce nu am fost surprinsă să aflu că multe organisme modificate genetic ne creează dificultăți nouă, celor cu probleme autoimune, fie că avem boli manifeste, fie că ne aflăm în spectru. Motivul principal pentru care marile firme au modificat plantele este ca acestea din urmă să devină mai rezistente la dăunători și la boli. În consecință, toate metodele naturale prin care se apără ele – prolaminele, aglutininele, inhibitorii de enzime digestive și saponinele – sunt îmbunătățite prin procesul de modificare genetică.

Acești „protectori ai plantelor" creează suficient de multe probleme și în starea lor naturală. Prin urmare – și cu atât mai mult –, n-ai vrea vrei să îi introduci în organism după ce au primit un surplus de energie în laboratoarele corporațiilor – ca să nu mai vorbim de surplusul de pesticide și erbicide cu care sunt stropite multe organisme modificate genetic. Unul dintre principalele motive pentru care au fost dezvoltate inițial organismele modificate genetic a fost acela de a le permite fermierilor să folosească mai multe pesticide și erbicide, fapt ce garanta o mai bună recoltă, cu mai puțină muncă – dar

cu mai multă otravă. Prima recoltă de organisme modificate genetic s-a numit Roundup-Ready Soybean. Produsul a fost dezvoltat de corporația gigantică Monsanto, care a creat o substanță pentru distrus buruienile numită Roundup. Singura problemă era faptul că Roundup ucidea, pe lângă buruieni, și recoltele – așa că a intrat pe piață o plantă de soia modificată, care le permitea fermierilor să dea cu mai multă otravă și să scape de buruieni.

Vrei toate aceste otrăvuri în trupul tău? Fă-i o favoare sistemului tău imunitar și renunță la organismele modificate genetic. (Pentru mai multe despre felul cum poți să recunoști organismele modificate genetic și să le eviți, vezi Anexa A.)

Cum să aplici cât mai bine dieta fără gluten

Îmi amintesc de momentul când am făcut tranziția de la vegetarian la consumator de carne. Am fost nevoită să mă obișnuiesc cu ideea că dieta mea pe bază de leguminoase și cereale pur și simplu mă otrăvea și a trebuit să fac față regretului profund că nu am descoperit asta înainte de a-mi distruge tiroida. Totuși, chiar și după ce am dobândit aceste informații noi, mi-a fost greu să aplic metoda, cel puțin la început.

METODA MYERS – MODIFICATĂ

Ca medic, trebuie să fiu sincer cu tine. A fi vegetarian sau vegan nu este, probabil, cea mai bună dietă pentru organismul tău, mai ales dacă suferi de o boală autoimună. Cerealele, leguminoasele și produsele lactate duc la inflamare și fie te introduc în spectrul autoimun, fie îți înrăutățesc boala. Iar dacă elimini aceste elemente din dietă, nu prea îți mai rămâne mare lucru de mâncat, mai ales dacă ții cont de cât de important este să obții proteine, pentru ca organismul tău să beneficieze de aminoacizii de care are nevoie pentru a construi țesuturi musculare, pentru a-i livra creierului substanțele chimice necesare, pentru a susține toate funcțiile corpului și, prin urmare, pentru a rămâne sănătos.

Dacă te simți în stare să mănânci niște pește și alte fructe de mare, îți dedic o versiune modificată a Metodei Myers. Este mai puțin inflamatoare decât dieta vegetariană/vegană, dar nu e la fel de bogată în substanțe nutritive ca meniul regulat al Metodei Myers – și vei avea nevoie de unele suplimente pentru a compensa ceea ce lipsește din alimentația ta.

Din motive ecologice, pur și simplu nu-mi plăcea ideea de a consuma carne. Știam că modul convențional de creștere a animalelor necesită mai multă energie decât cultivarea cerealelor și, ca o veche iubitoare de câini, uram ideea de a mânca un animal.

Cu toate acestea, a trebuit să accept că alimentația este un medicament. Corpurile noastre pur și simplu nu sunt proiectate să subziste cu cereale și leguminoase – ele au fost create să consume carne, iar dieta mea pe bază de cereale și fără carne m-a îmbolnăvit grav. Dacă voiam să mă fac bine, trebuia să mănânc carne.

În cele din urmă, mi-am dat seama că aș putea consuma carne într-un mod sănătos și responsabil din punct de vedere ecologic dacă aș mânca-o doar pe a unor animale hrănite cu iarbă și crescute pe pășune – că numai animalele hrănite cu semințe produc pagube ecologice planetei noastre. I-am împărtășit această perspectivă lui Marshall.

De asemenea, i-am spus că obiecțiile mele nu erau *numai* de principiu. În timp ce făceam tranziția de la vegetariană la consumatoare de carne, eram îngrijorată de ceea ce urma să mănânc dacă nu mă puteam baza pe orez, pe fasole, pe tofu, pe legume stir-fry sau pe humus și leguminoase. M-am întrebat dacă aș putea savura vreodată mâncăruri realizate pe bază de carne roșie și pește sau dacă aș putea învăța vreodată să gătesc asemenea mâncăruri. Și, dat fiind faptul că nu mâncasem carne roșie de aproape treizeci de ani, mă întrebam, sincer, dacă acum consumarea acesteia urma să mă facă să mă simt rău.

Sincer, textura cărnii nu mi-a plăcut niciodată. Așa că, atunci când, în cele din urmă, m-am hotărât să prepar, pentru cină, un hamburger din carne de animal hrănit cu iarbă, am decis, în ultimul minut, să trec de la chifteaua solidă, cu carne la vedere, la sotarea ei în tigaie.

„Trebuie să iei doar o îmbucătură", mi-am zis. „Poți începe cu pași mici."

Cu furculița tremurându-mi în mână, am luat o îmbucătură... iar apoi alta... și apoi alta. A fost delicios. Am ajuns să mănânc totul. A doua zi mi-era atât de poftă de carne, că am servit o porție nouă.

Am fost extrem de motivată datorită faptului că m-am simțit mai bine aproape imediat. Schimbările mele de dispoziție s-au evaporat. Ceața s-a ridicat de pe creierul meu. Energia mi-a revenit. Mă simțeam optimizată. Cel mai important, simțeam în sfârșit că sunt eu însămi, pentru prima dată după mult, mult timp.

Tot nu îmi place textura cărnii și adeseori trebuie să o acopăr cu sosuri sau să găsesc alte modalități de a o masca. Dar a te simți extraordinar e o motivație importantă, ca să nu mai vorbesc de faptul că a găti carne, pește sau pui durează mai puțin timp decât pregătirea tuturor cerealelor și leguminoaselor.

Mi-am amintit, cât se poate de intens, de întregul proces atunci când l-am urmărit pe Marshall cum îl parcurge. Am văzut cât de ușurat s-a simțit când simptomele au început să se retragă și a putut renunța la medicamente. Am văzut cât de încântat a fost de faptul că în sfârșit a scăpat de kilogramele în plus, care, efectiv, îl împovărau. Am văzut cum optimismul lui crește și energia îi ia avânt. Și l-am auzit spunând aceleași cuvinte pe care mi le-am spus sau le-am gândit atât de des eu însămi: „Păcat că nu am știut de acest lucru cu ani în urmă, pentru că așa aș fi putut să mă simt bine încă de pe atunci." Mi-am amintit, din nou, de puterea de vindecare pe care o are dieta și de minunata senzație de vitalitate pe care o dobândești. Amândouă sunt ale noastre și le putem obține imediat ce renunțăm la gluten, la cereale și la leguminoase.

Capitolul 6

Să reducem cantitatea de toxine din organism

Claire era designer grafic, avea treizeci de ani și, de puțin timp, se îmbolnăvise de fibromialgie. La fel cum li se întâmplă multor alți pacienți diagnosticați cu fibromialgie, și ea petrecuse luni de zile în căutarea unui diagnostic corect, o căutare care, în cazul ei, o purtase pe la o jumătate de duzină de medici.

În cele din urmă, a găsit un medic care a fost capabil să-i spună mai mult decât „Ești doar obosită", „Poate că ești stresată" sau „Hai, lasă să treacă un timp și vedem ce se întâmplă". Claire a fost extrem de ușurată să primească, în cele din urmă, un nume pentru acea stare – un termen care să explice durerea ei constantă, invalidantă. În cele din urmă, a crezut ea, căutarea ei a luat sfârșit.

Nu a avut un astfel de noroc. Claire a descoperit, la scurt timp, că abordările medicale convenționale legate de fibromialgie sunt, practic, limitate la calmante, antidepresive și medicamente antiepileptice. Din motive pe care nu le înțelegem în totalitate, ultimele două tipuri de medicamente au avut un oarecare succes în ameliorarea durerii. Cu toate acestea, ele nu au fost opțiuni satisfăcătoare pentru Claire, deoarece niciunul nu viza cauzele bolii. Ele reprezintă, pur și simplu, o încercare de a ameliora, pe cale medicamentoasă, simptomele, lucru care oferă, cel mult, ajutor temporar și nu merge la rădăcina problemei. În plus, Claire a evitat acele tipuri de

medicamente toată viața ei, așa că nu a fost dispusă să le ia. Prin urmare, a reînceput să caute un medic.

În cele din urmă, Claire a dat peste un articol al meu legat de cauza principală a fibromialgiei. Emoționată, a făcut o programare și a fost încântată să mă audă confirmând că există, într-adevăr, o altă abordare. Mi-a spus că este dornică să înceapă primele două etape ale Metodei Myers: vindecarea intestinului și renunțarea la gluten, cereale și leguminoase.

Dar, când am ajuns la al treilea pilon al Metodei Myers, reducerea nivelului de toxine din organism, Claire a devenit confuză.

„Nu înțeleg", a spus ea. „Eu locuiesc într-o suburbie frumoasă. Lucrez într-un birou. Nu există aproape niciun fel de fabrici în jur – nu prea este poluare în zona în care trăim, mulțumesc cerului! Deci ce fel de toxine m-ar putea îngrijora?"

Adevărul este că noi toți suntem înconjurați de toxine, care se află peste tot: în aerul nostru, în hrană și în apă; în casele noastre; la locurile noastre de muncă; în hainele noastre de la curățătorie; în parfumurile noastre scumpe; în pernele și în saltelele noastre... Lista poate continua și este valabilă și pentru aceia care trăiesc în ferme, în orașe mici și în comunități suburbane idilice, la fel cum este pentru aceia care locuiesc în orașe suprapopulate și în zone industriale.

Toxinele ne inundă apa, plutesc prin aer și se infiltrează în sol. Consumăm toxine prin ceea ce mâncăm, bem și respirăm; dar și – fapt înfricoșător – prin produse de curățare folosite în casă, produse de îngrijire personală și cosmetice. Toxinele mișună prin bucătăriile noastre, prin covoarele noastre și prin mobilierul nostru. Ele sunt, pur și simplu, un dat al vieții moderne.

Și, da, toxinele ne afectează pe toți, chiar și pe aceia dintre noi care cred că trăiesc într-un mediu curat și plăcut. „Toxine" înseamnă, literal, otrăvuri, așa că lasă-mă să îți explic exact ceea ce vreau să spun prin acest termen: mă refer la orice substanță care este semnificativ periculoasă pentru corpul uman și care, în mod inadecvat, își croiește drum în trupurile noastre în cantități mari (nu trebuie neapărat să fie doze mari, cantități mici din unele substanțe pot fi foarte dăunătoare pentru oameni – depinde de substanță și de persoană). Printre toxine se numără metalele grele (cum ar fi arsenicul, cadmiul, plumbul și mercurul), micotoxinele (otrăvurile eliberate de anumite tipuri de mucegaiuri care se pot găsi în case, în birouri și în școli) și sute de mii de produse chimice industriale utilizate în aproape

fiecare proces de fabricație și prezente în aproape orice obiect fabricat industrial, de la recipientele alimentare de plastic din frigider, care ne afectează hormonal, până la metalele grele, cancerigene, din apă.

În 2003, Environmental Working Group (EWG) s-a implicat într-un studiu remarcabil, în colaborare cu Școala de Medicină Icahn de la Mount Sinai, New York. Misiunea lor: să descopere „povara corpului" purtată de americanii obișnuiți – nu americani care trăiesc în apropierea halelor toxice sau americani care lucrează în minele de cărbune, ci americani care, la fel ca și Claire, par să trăiască o viață relativ „curată".

Însă costă o avere să testezi persoane pentru produse chimice industriale și metale grele, astfel încât, la prima vedere, studiul ar putea părea doar unul de mici proporții – nouă persoane care trăiesc în diferite părți ale SUA –, dar aceste persoane au fost testate pentru două sute zece substanțe diferite și, sincer, rezultatele au fost șocante. În corpul fiecărui subiect s-a găsit o medie de nouăzeci și una de produse chimice industriale, metale grele sau alte toxine semnificative, inclusiv compuși bifenil policlorurați, insecticide utilizate în mod obișnuit, dioxină, mercur, cadmiu și benzen.

Gândește-te la asta vreme de un minut. Nouăzeci și una de toxine, dar nu în rândul persoanelor care au lucrat cu chimicale sau care trăiesc în zone poluate. Nouăzeci și una de toxine în rândul americanilor obișnuiți, care presupun că trăiesc în condiții relativ sigure. (Desigur, dacă citești aceste informații și locuiești într-o zonă poluată sau lucrezi într-un domeniu unde ai parte de substanțe chimice ori de procese industriale, știi deja că ești în situație de risc.)

Un total de nouăzeci și una de toxine înseamnă un lucru destul de rău. Și, din cele nouăzeci și una, cincizeci și trei sunt cunoscute că afectează sistemul imunitar. Deci, dacă te întrebi de ce am vorbit despre o pandemie autoimună în Capitolul unu, acum ai înțeles o mare parte din *acel* puzzle.

Desigur, o mulțime de sceptici nu au fost prea convinși de un studiu cu atât de puțini subiecți. Ei bine, în 2004, la Centrul pentru Controlul și Prevenirea Bolilor a fost testat un eșantion mult mai mare: 2.500 de persoane. Cercetătorii implicați în acest studiu au căutat dovezi ale existenței a o sută șaisprezece substanțe chimice – și le-au găsit.

Apoi, în 2005, a fost realizat un al treilea studiu, iar pe parcursul lui cercetătorii au descoperit urmele a două sute optzeci și șapte de substanțe chimice.

Ei bine, eu, când am citit despre aceste studii, mi-am pus un mare semn de întrebare: dacă s-au găsit atât de multe produse chimice, cât de multe asemenea substanțe neidentificate mai există în corpurile noastre?

Aceste teste nu sunt făcute la întâmplare. Nu i se ia cuiva doar o probă de sânge, după care o mașină scuipă, pur și simplu, o listă cu toate substanțele chimice industriale și cu metalele grele care apar acolo. Pentru a găsi o dovadă, trebuie să o cauți în mod special. Studiile despre care am vorbit nu și-au putut permite să execute mai mult de o sută sau de două sute de teste pe fiecare dintre subiecții lor. Dar, conform scriptelor actuale, sunt înregistrate circa 80.000 de substanțe chimice toxice utilizate în Statele Unite, iar în fiecare an sunt adăugate la listă alte o mie șapte sute. Câte dintre acestea există, de asemenea, în corpurile noastre?

Obișnuiam să presupunem că, dacă un produs chimic industrial a fost aprobat pentru utilizare și dacă nu există pe el nicio etichetă de avertizare, a fost testat cu atenție și este sigur. Nu e adevărat. Agențiile guvernamentale pornesc de la presupunerea că substanțele chimice de dată recentă sunt sigure. Ele nu vor să-i spună corporației care a cheltuit timp și bani pentru a le crea că a risipit tot acest timp și toți acești bani.

Recunosc – sunt supărată că Agenția de Protecție a Mediului (EPA) și Administrația Alimentelor și Medicamentelor (FDA) nu fac o treabă mai bună pentru a proteja oamenii. Dar, de asemenea, știu că vina nu este în întregime a lor. Numai EPA e invadată de ceva de ordinul a două mii – două mii cinci sute de cereri pe an pentru permisiunea de folosire a unor noi substanțe chimice industriale, ceea ce înseamnă patruzeci-cincizeci de solicitări *în fiecare săptămână*. Nu e de mirare că aproximativ optzeci la sută dintre cereri sunt aprobate în trei săptămâni sau mai puțin, de multe ori fără niciun fel de informații.

Asta înseamnă, totuși, că majoritatea deciziilor referitoare la produsele chimice industriale, la aditivii alimentari și la altele asemenea nu sunt luate de către oficialii din guvern, angajați pentru a ne proteja. Hotărârile reale sunt luate de către grupurile de interese din industrie, al căror scop principal este de a ajuta societățile care i-au angajat să facă bani. Protecția noastră ocupă locul doi, dacă mai contează vreun pic.

Chiar și atunci când un produs chimic este studiat de către FDA sau EPA, se pune, de obicei, problema dacă el cauzează cancer, nu dacă ar

putea fi dăunător în alte moduri. Pentru a face lucrurile și mai rele, fiecare produs chimic este privit în mod izolat și nu în contextul felului cum funcționează dacă este folosit, ca să nu mai vorbim de faptul de a-i studia modul cum interacționează cu toate celelalte produse chimice și toxine la care suntem expuși. Așa cum am văzut pe parcursul acestei cărți, problema nu sunt evenimentele unice. Atacurile *cumulative, cronice* sunt cele care creează inflamația cronică și duc la un sistem imunitar imposibil de controlat. Iată o problemă care are nevoie de un studiu aprofundat: Ce efect au toate aceste substanțe chimice, care lucrează împreună, de-a lungul deceniilor, asupra organelor noastre și asupra sistemului nostru imunitar? Nimeni nu știe cu adevărat.

Îți voi spune ceea ce știm. Numărul bolilor cronice a crescut enorm. La fel și nivelul îmbolnăvirilor de cancer. Avem o epidemie de alergie. Avem o epidemie de astm. Și avem o pandemie autoimună. Cum am spus, cel puțin cincizeci și trei de produse chimice industriale găsite în acel prim studiu legat de povara corpului sunt cunoscute că afectează sistemul imunitar și există o mulțime de alte toxine pe care aceste studii inițiale nu au avut resurse să le testeze.

Deci asta e situația, oameni buni. În mediul nostru există aproape o sută de mii de substanțe chimice și multe – dacă nu mai toate – sunt toxice, iar o cantitate mare dintre ele își croiește drum în corpurile noastre și își face acolo reședință permanentă. Fiecare persoană duce cu sine o uriașă povară toxică. Pentru cei cu boli autoimune sau aflați în spectrul autoimun, aceasta ar putea fi greutatea care îi împinge peste margine, către o viață de luptă cu simptomele, cu starea proastă de sănătate și cu durerile.

Modul în care toxinele declanșează bolile autoimune

Din experiența mea clinică, pot atesta că ușurarea poverii toxice face o diferența semnificativă în stoparea progresiei bolii autoimune, în stabilizarea ei și în prevenirea înaintării în autoimunitate a oamenilor aflați în spectrul predispoziției de a dezvolta o boală autoimună; cum funcționează însă aceasta nu știe nimeni prea clar. Iată totuși câteva teorii-cheie.

O ipoteză susține că metalele grele, numai ele, modifică sau deteriorează celulele din diferite țesuturi ale corpului. Sistemul imunitar nu reușește să recunoască țesutul modificat și îl atacă de parcă ar fi un „invadator străin". Este ca și cum metalele grele camuflează celulele, iar ele încep, brusc, să semene cu pozele tuturor băieților răi postate pe pereții comandamentului central. (Pentru mai multe despre locurile unde se găsesc metale grele, a se vedea secțiunile care urmează începând de la pagina 153.)

O altă teorie este aceea că metalele grele stimulează sistemul imunitar, astfel încât el intră în alertă maximă și începe să devină incapabil de a face diferența dintre *tine* și „invadatorii străini"; asta înseamnă că își pierde „toleranța de sine" (pentru mai multe detalii, a se vedea Capitolul trei). Neputând să facă diferența dintre sine și corpii străini, sistemul imunitar marchează țesutul propriu cu scopul de a fi distrus și astfel începe boala ta autoimună. Este ca și cum metalele grele ar fi deschis focul asupra comandamentului central cu o întreagă clasă de arme, iar biata echipă de securitate o ia razna și trage împotriva *tuturor*, incluzând în lista cu băieți răi și țesutul tău.

În ambele cazuri, după cum am văzut mai înainte, rezultatul este inflamația. În primul caz, dat fiind faptul că țesuturile infuzate cu metale grele încep să devină asemănătoare invadatorilor străini, sistemul imunitar trimite în organismul tău o mulțime de substanțe chimice inflamatorii suplimentare. În al doilea caz, el începe să facă același lucru pentru că sistemul imunitar este hiperstimulat. În oricare dintre cazuri, nivelul de inflamație crește extrem de mult... Acesta este motivul pentru care protocoalele Metodei Myers sunt concepute pentru a scădea cantitatea de toxine. Da, ne dorim să reducem expunerea la metale grele și să te ajutăm să le alungi din corp (fapt despre care am să îți spun mai multe în continuare). Dar, de asemenea, dorim să atenuăm inflamarea ce rezultă în mod inevitabil atunci când organismul tău se întâlnește cu metalele grele.

O a treia teorie este legată de modul în care toate toxinele – nu numai metalele grele – declanșează autoimunitatea. Ea vizează felul în care sunt „educate" celulele sistemului imunitar. Celulele T își încep viața în măduva osoasă, dar se mută, în scurt timp, în timus, un organ mic, situat în spatele sternului. Timusul este locul în care celulele T sunt „învățate" să recunoască invadatorii străini – să identifice virusuri, toxine ori alte pericole

pentru sistemul tău și să facă distincția dintre ele și bacteriile prietenoase sau alimentele sănătoase pe care dorești să le primești în corp.

Unele dintre celulele T capătă o „educație" și mai specializată. Ele devin „celule T reglatoare", cu misiunea importantă de a controla celelalte celule T și de a se asigura că acestea nu confundă propriul corp cu un invador străin. Rolul lor este de a menține „toleranța la sine". Așa că, atunci când nu există suficiente celule T reglatoare sau atunci când celulele T reglatoare nu sunt instruite în mod corespunzător, celelalte celule T ar putea să o „ia razna" și să înceapă să atace propriul țesut asemănându-l și confundându-l cu adevăratele pericole.

Ce poate provoca alterarea procesului normal? Un factor imens este reprezentat de toxine, care pot micșora sau atrofia timusul, împiedicându-l să producă limfocite T reglatoare de înaltă calitate și suficiente. Din cauza asta, celulele T pot începe să atace glanda tiroidă, măduva spinării sau un alt element de bază al corpului.

Tocmai te-am bombardat cu o mulțime de informații științifice, așa că lasă-mă să reduc totul la două elemente-cheie:

- După cum am văzut în Capitolul trei, cu cât în corpul tău există mai multă inflamație, cu atât este mai probabil ca sistemul imunitar să devină hiperstimulat, să o ia razna și să înceapă să-și atace propriul țesut. Deci haide să menținem situația, pe cât posibil, la un nivel scăzut, fapt ce va contribui la contracararea și poate chiar la prevenirea unora/multora dintre efectele negative ale toxinelor.
- O expunere cronică toxică de nivel scăzut, cum ar fi expunerea la alimente încărcate cu pesticide sau la produse cosmetice toxice, este mai rea decât o singură expunere vastă, acută, pentru că sarcina cumulativă este mai mare și la fel e și stresul pe termen lung ce apasă asupra sistemului imunitar.

O văd în clinica mea în fiecare zi: un nivel mai ridicat de inflamare determină celulele T să o „ia razna". Scăderea presiunii asupra lor calmează celulele T și face mult mai probabil ca ele să rămână relaxate și concentrate pe munca lor reală, aceea de a ataca numai invadatorii străini. Vindecă-ți sistemul digestiv prin dietă și prin suplimente de înaltă calitate, iar celulele T se vor comporta așa cum trebuie. Ușurează povara toxică a organismului tău și va deveni mult mai probabil ca limfocitele T să „facă tot ceea ce trebuie", atacând numai invadatorii străini și nu propriul țesut.

HAI SĂ TRECEM LA TREBURI PERSONALE: POVARA TOXICĂ A ORGANISMULUI TĂU

Iată ceea ce le spun pacienților mei: Corpul tău este ca o ceașcă, iar toxinele la care ești expus sunt ca picăturile de lichid care umplu ceașca. Bagi o bucată sănătoasă de pui la cuptor cu garnitură de legume proaspete într-un recipient de plastic și apoi le încălzești într-un cuptor cu microunde la serviciu – *pic!* Ai cumpărat de la automatul de la birou o sticlă de plastic cu apă de izvor – *pic!* Pui pe tine un costum tocmai adus de la curățătorie, ca să ieși într-o seară la cină – *pic!* Mănânci la restaurantul de sushi preferat și comanzi un rulou cu ton – *pic!* Îți hidratezi fața pe timp de noapte cu o cremă ce conține paraben – *pic, pic, pic!* toată noaptea.

Și așa merg lucrurile mereu și mereu, până când, probabil, ceașca se revarsă, din cauza toxinelor din plastic, a apei de izvor potențial contaminate, a produselor chimice de curățătorie, a tonului încărcat cu mercur, a parabenilor ce imită estrogenul... Petreci întreaga zi umplându-ți ceașca, iar lucrurile continuă și a doua zi, și următoarea... Desigur, sper ca ceașca ta să nu se reverse înainte ca tu să trăiești până la o vârstă înaintată, dar, pentru mulți dintre noi, acest lucru se întâmplă mult mai devreme. Aceia dintre noi care au boli autoimune pot să dezvolte aceste maladii tocmai pentru că ceștile lor au ajuns deja la preaplin – așa că avem și mai multe motive de a încerca să le golim și de a face tot ce se poate pentru ca ele să nu se umple din nou.

Totuși, nu vreau să te sperii de moarte, nici nu vreau să te stresez. Ceea ce *vreau* este să îți dau puterea de a realiza că îți poți ușura povara toxică și astfel poți sprijini sistemul imunitar. Deci, iată ce vom face:

O să îți împărtășesc cele patru strategii de top ale mele pentru reducerea cantității de toxine din organism. Dacă urmezi fie și numai acești patru pași, vei ameliora semnificativ povara toxică. Și te vei putea simți minunat după asta.

Dacă suferi de mai multe boli autoimune, dacă ești foarte bolnav de mulți ani sau dacă starea ta autoimună pare să se fi declanșat din senin, am să-ți indic cele două domenii pe care eu le-aș explora dacă ai fi pacientul meu: metalele grele și mucegaiul toxic.

În cele din urmă, am să te învăț cum să susții capacitatea naturală a corpului de a se curăța, astfel încât să poți continua să elimini toxinele din organism.

Sunt emoționată la ideea că vei învăța să reduci cantitatea de toxine din viața ta. Cum am mai spus, cunoașterea este putere. Deci, să începem.

Strategii pentru reducerea cantității de toxine din organism

Atunci când vine vorba de toxine, ai două scopuri principale:

Prevenire. Ține departe de organismul tău cât mai multe toxine posibil – nu lăsa lichidele să picure în ceașcă.
Detoxifiere. Susține capacitatea organismului de a se detoxifica prin consumul de alimente și suplimente potrivite, de înaltă calitate. Pe toate acestea le vei afla prin Metoda Myers – scoate lichidele din ceașcă.

În mod evident, în acest caz, prevenirea este cel mai bun prieten. Cu cât ții mai multe toxine departe de tine, cu atât mai puțin va trebui să muncească organismul tău pentru a le elimina. În ciuda acestui fapt, cu aproape o sută de mii de produse chimice industriale în mediul înconjurător, ținerea toxinelor la distanță poate fi o provocare, ca să nu spun mai mult. Deci am de gând să îți împărtășesc mottoul meu preferat: *Controlează ceea ce poți și elimină ceea ce nu se poate evita.*

Fiecare dintre noi trebuie să găsească propria metodă de a face acest lucru. Strategia mea este aceea de a-mi păstra casa și biroul ferite de toxine (deoarece sunt suficient de norocoasă să pot controla ce se întâmplă în biroul meu). În plus, gătesc doar alimente ecologice și nu țin materiale plastice sau vase toxice în bucătăria mea. (Da, teflonul și alte recipiente care nu lipesc sunt toxice. A se vedea „Aruncă teflonul", în cele ce urmează.) Faptul că reușesc să-mi controlez mediul de acasă înseamnă că, atunci când ies în lume, îmi pot permite un pic mai multă libertate.

Da, aș alege mai degrabă un restaurant care servește doar legume organice și carne de animal pășunat, dar ele sunt greu de găsit și nu toți prietenii mei doresc să mănânce acolo sau, cel puțin, nu de fiecare dată. Sigur, încerc să-mi prepar propriile prânzuri cu alimentele organice și cu carnea de animal pășunat aflate în frigiderul meu, dar, dacă trebuie să mă opresc la un magazin cu produse alimentare sănătoase pentru a cumpăra masa

de prânz pe care nu am avut timp să o pregătesc, îmi permit să mănânc peștele de crescătorie pe care îl oferă acesta, în locul somonului sălbatic pe care mi l-aș fi pregătit acasă. Controlez ceea ce pot – păstrând, în același timp, deschise căile de detoxifiere – și am grijă tot timpul de asta, lucru care mă face să simt că aș putea face și câteva compromisuri. (Îți voi arăta, la sfârșitul acestui capitol, cum să-ți susții căile de detoxifiere.)

Bineînțeles însă că tot îmi fac griji în legătură cu factorii de stres care apasă asupra sistemului meu imunitar, dar trebuie să găsesc o cale de a mă împăca până la urmă cu ideea asta, altfel n-aș mai ieși din casă. Așa cum vei vedea în capitolul următor, stresul creat de acest tip de griji și de izolare poate fi chiar mai rău decât toxinele.

Am înțeles că nu toată lumea se află în aceeași situație cu mine și că fiecare dintre noi are propriile priorități. Prin urmare, iată cele patru strategii care vizează reducerea cantității de toxine din mediul tău și ridicarea unei poveri uriașe de pe sistemul tău imunitar. Dacă faci aceste patru lucruri, vei câștiga lupta cu toxinele:

1. **Curăță aerul pe care îl respiri.** Achiziționează-ți filtre HEPA pentru purificarea aerului din casa ta – fie un filtru pentru toată casa, fie suficiente filtre individuale pentru a acoperi întreaga suprafață a casei sau a apartamentului tău.
2. **Curăță apa pe care o bei.** Instalează un filtru de apă pentru întreaga casă ori montează unul pe fiecare robinet, astfel încât să bei, să faci baie, să faci duș cu apă lipsită de toxine. De asemenea, evită sticlele de apă din plastic.
3. **Cumpără mâncare curată.** Achiziționează carne de animale hrănite cu iarbă/crescute pe pășune și produse alimentare ecologice. Pentru puncte bonus suplimentare, gătește și păstrează mâncarea într-un mod care să nu includă toxinele.
4. **Cumpără cosmetice curate.** În următoarele trei luni, înlocuiește toate produsele de îngrijire personală (șampon, deodorant, pastă de dinți, cremă hidratantă și orice altceva ai putea pune pe corpul tău) cu produse curate, fără toxine. Pentru a afla ce toxine conțin produsele de îngrijire personală pe care le folosești, du-te la baza de date Skin Deep Cosmetics, pe www.ewg.org\skindeep. Ca să te documentezi în legătură cu principalele toxine de care trebuie să te ferești, vizitează *www.TeensTurningGreen.org* și pagina lor „Dirty 30", pe care

administratorii o actualizează ori de câte ori este necesar. Poți chiar introduce în baza de date numele produselor cosmetice proprii, ca să afli cât de toxice sunt.

Prima strategie: Curăță aerul pe care îl respiri

HEPA este prescurtarea pentru „high-efficiency particulate air" (eficiență sporită pentru particulele din aer) – și un filtru HEPA este, într-adevăr, extrem de eficient, eliminând 99,97 la sută din totalul particulelor mai mari de 0,3 microni. Poți cumpăra un filtru pentru toată casa. În cazul celor individuale, ai putea avea nevoie de mai multe, în funcție de dimensiunile locuinței. Dacă nu îți poți permite decât un filtru HEPA mic, pune-l în dormitor, pentru că acolo este locul în care îți petreci opt sau zece ore, ca să îți detoxifici organismul în timp ce dormi. Dacă este posibil, montează-ți un filtru HEPA și în birou. În caz de necesitate, spune-i șefului tău că ai o problemă medicală, astfel încât să-i poți obține permisiunea în această privință.

Mulți dintre pacienții mei sunt surprinși când mă aud recomandând un filtru HEPA. Cu siguranță, Claire a fost. „Pricep că în mediu există mai multe toxine decât credeam", mi-a spus ea, „dar nu văd care este problema în interiorul casei."

De fapt, așa cum i-am spus lui Claire, aerul din casa ta este probabil chiar *mai* toxic – de la doi, până la sută la sută – decât cel de afară. Iar aerul din birouri este și mai toxic. Clădirile de birouri tind să fie mai puțin aerisite, mai înghesuite decât casele, astfel încât reține toxinele, sunt pline de abur de la detergenții industriali ori de la produsele chimice utilizate în fotocopiere și ascund multe alte pericole pentru sănătate. Aruncă-ți ochii asupra acestui avertisment al EPA referitor la aerul din interior în general:

> Cei mai mulți oameni sunt conștienți de faptul că poluarea aerului exterior poate dăuna sănătății lor, dar este posibil ca ei să nu știe că poluarea aerului de la interior poate avea, de asemenea, efecte semnificative. Studii realizate de EPA în privința expunerii umane la poluanți atmosferici indică faptul că nivelurile multor poluanți din aerul interior

pot fi de 2-5 până la mai mult de o sută de ori mai mari decât nivelurile acelorași poluanți în aer liber. Aceste niveluri ale poluanților atmosferici din interior prezintă interes special pentru că se estimează că majoritatea oamenilor petrec chiar și nouăzeci la sută din timpul lor în spații închise. Studiile comparative de risc efectuate de EPA și de Consiliul său Științific Consultativ (SAB) *au plasat în mod constant poluarea aerului din interior între primele cinci riscuri de mediu pentru sănătatea publică.* (sublinierea noastră)

Dar destul cu vorba. Ia-ți niște filtre HEPA și respiră mai ușor.

A DOUA STRATEGIE: CURĂȚĂ APA PE CARE O BEI

Una dintre cele mai eficiente metode de a ușura încărcătura toxică din organismul tău este să bei, să faci duș și să te îmbăiezi numai cu apă filtrată. Pune filtre pe robinetele de acasă sau, în caz că locuiești într-o casă, montează un sistem de filtrare pentru întreaga locuință. De asemenea, doresc neapărat ca tu să eviți sticlele de plastic pentru apă.

Există trei probleme legate de aceste „sticle". În primul rând, apa însăși poate conține toxine sau contaminanți, deoarece există mai puține reglementări pentru apa îmbuteliată decât pentru apa de la robinet!

În al doilea rând, este vorba despre plastic. Multe materiale plastice conțin o substanță toxică cunoscută drept BPA sau „bisfenol-A" – un element sintetic care imită estrogenul și e considerat un perturbator endocrin. Sistemul endocrin include toate glandele producătoare de hormoni, ceea ce înseamnă că BPA se face responsabil pentru ravagii asupra tiroidei, asupra suprarenalelor și asupra glandelor care produc hormonii sexuali, punându-te în situație de risc față de numeroase afecțiuni. Și, da, BPA este utilizat în sticlele pentru apă și în multe alte recipiente de plastic, astfel încât are mână liberă să migreze în alimentele sau în lichidele din interior.

A treia cale prin care sticlele de plastic ne fac rău o reprezintă depozitarea lor în spațiile pentru deșeuri. Toxinele se infiltrează în sol și se evaporă în aer, revenind în cele din urmă sub formă de ploaie, uneori în apropierea depozitului de deșeuri, alteori la kilometri depărtare. Hrana cultivată în sol toxic sau udată de ploi toxice absoarbe otrăvurile. La fel se întâmplă

și cu vacile care mănâncă iarba crescută pe soluri de acest fel sau udată de asemenea ploi. În cele din urmă, toxinele se întorc în corpurile noastre, exercitând presiune asupra sistemului nostru imunitar și cauzând noi probleme de sănătate.

În ultima vreme, s-a făcut destul de multă publicitate legată de plasticul fără BPA, dar haideți, oameni buni, chiar credeți că acest tip de plastic nu are în el și alte substanțe chimice nocive? Amintește-ți că „fără BPA" nu înseamnă „fără toxine". Fă-ți ție – și întregii planete – o favoare: ia-ți un termos din oțel inoxidabil – sau un recipient din sticlă –, umple-l cu apă filtrată și poartă-l cu tine.

Groaznica triclorură de etilen

Nu am nevoie decât de trei litere – TCE – pentru a-ți explica de ce este atât de important un filtru de apă. Triclorura de etilen (TCE) este un contaminant comun, dar extrem de letal. Se infiltrează în apele noastre subterane prin scurgeri de la unitățile industriale sau de la bazele militare, unde este utilizată pentru a curăța tancuri, avioane, camioane și alte mașini. Deoarece triclorura de etilen e folosită de o gamă largă de companii – creatori de produse din piele, companii de curățătorie, producători de avioane și mașini – și deoarece poate fi găsită în produse de uz casnic, inclusiv în adezivi, diluanți, vopsele, decapante, suntem cu toții mult mai expuși la ea decât am putea crede.

De fapt, aproximativ zece la sută dintre locuitorii Statelor Unite au niveluri de TCE care pot fi detectate în sânge. De asemenea, TCE este frecvent găsit în laptele matern. S-ar putea să îl respiri odată cu aerul din jur sau ai putea să-l ingerezi odată cu apa de băut. E posibil, de asemenea, să fii expus la triclorura de etilen în cabina de duș, deoarece această substanță este eliberată atunci când apa de la duș se transformă în abur.

Cabina ta de duș are nevoie de un filtru pentru că acolo te întâlnești cu un dublu risc: prin plămâni respiri abur de triclorură de etilen, iar prin piele absorbi triclorură de etilen lichidă. Expunerile multiple, cronice, sunt cele mai rele dintre toate – mai ales atunci când iei în considerare faptul că TCE acționează în mod specific pentru a ataca sistemul imunitar.

Această descoperire i se datorează dr. Kathleen Gilbert, de la Departamentul de Microbiologie și Imunologie al Institutului de Cercetare

de la Spitalul de Copii „Arkansas" din Little Rock. Dr. Gilbert a desfășurat mai multe experimente cu șoareci, iar acestea au arătat că triclorura de etilen poate perturba semnalele sistemului imunitar, determinându-l să producă anticorpi împotriva propriului țesut.

Doze mari de TCE – poate comparabile cu nivelul la care ai ajunge dacă ai lucra într-o fabrică în care este utilizată TCE – par să activeze celulele T ale șoarecelui, determinându-le, se pare, să-i atace propriul organism. În plus, nivelul de inflamație la șoarecii testați a crescut, făcându-se remarcată, în special, proliferarea unui tip de celulă care a fost asociată cu lupusul și cu alte boli autoimune.

Doze mici, cronice, de triclorură de etilen, comparabile poate cu acelea la care ai fi expus prin duș – declanșează atât inflamație, cât și o boală care distruge ficatul, cunoscută sub numele de hepatită autoimună.

Există încă o mulțime de lucruri pe care nu le știm despre triclorura de etilen, însă iată concluzia mea referitoare la cercetările dr. Gilbert:

> Fie că locuiești într-un oraș mare, fie într-o suburbie liniștită sau într-un sat, ești potențial expus la triclorura de etilen.
> Pericolul real cu care ne confruntăm – mai ales cei cu boli autoimune sau din spectrul autoimun – nu este, de fapt, un incident dramatic, singular, ci, mai degrabă, rezultatul expunerii cronice de nivel scăzut cu care se confruntă fiecare dintre noi în fiecare zi. Dr. Gilbert a fost primul cercetător care a făcut limpede acest lucru și îi datorăm recunoștință pentru asta. Aceste cantități mici, dar neîncetate, de otravă continuă să exercite stres, stres și iar stres asupra sistemului imunitar, producând inflamație cronică și, în cele din urmă, autoimunitate.

Deci verifică produsele de uz casnic și încearcă să le elimini pe cele care conțin TCE. În plus, te rog, instalează acel filtru de apă cu care să îți poți curăța corpul fără ca, în același timp, să îl otrăvești.

Înfricoșătoarele fluoruri

Când a fost introdusă pe piață apa fluorurată, ca potențial factor de prevenire a cariilor dentare, s-a făcut apel la un produs natural: fluorura

de calciu. Acum, dacă în apă există fluor, acesta este de fapt fluorură de sodiu – un produs al deșeurilor toxice din industria aluminiului.

Da, ai citit corect. Fluorul din apa noastră de astăzi și-a început viața ca nămol de deșeuri toxice. Companiile transformă acest nămol în fluorură de sodiu și o vând guvernului, fapt ce reprezintă un mare profit pentru ele și un risc major de sănătate pentru noi.

Parcă pentru a înrăutăți și mai mult lucrurile, cele mai multe surse publice de apă conțin, în plus față de fluor, clor și bromură. Bromura apare, frecvent, și în produsele de patiserie, de cofetărie sau de brutărie. Toate cele trei substanțe chimice intră în concurență, în corpul nostru, cu iodul, ducând adeseori la carență de iod. Cum glanda noastră tiroidă depinde de iod, această tocană de chimicale ar putea fi, foarte bine, cauza creșterii galopante a frecvenței cu care apar bolile tiroidiene.

Foarte puține filtre de apă reușesc să îndepărteze fluorura toxică. Vă îndemn pe toți ca, în comunitatea voastră locală, să luați măsuri pentru protejarea sănătății, cerând eliminarea fluorurii.

A TREIA STRATEGIE: CUMPĂRĂ MÂNCARE CURATĂ

Ideal ar fi să consumi numai alimente organice. Vei cumpăra carne de animale hrănite cu iarbă, crescute pe pășune – și, în general, de animale crescute în condiții bio, iar fructele și legumele vor fi și ele organice. În mod ideal, de asemenea, îi vei sprijini pe micii fermieri locali – atâta timp cât aceștia cultivă organic. Nu toate fermele fac asta, așa că asigură-te că îi întrebi pe agricultori ce fel de hrană au dat animalelor lor – nu porumb modificat genetic, nu soia sau lucernă, vă rog! – și interesează-te și de modul cum și-au cultivat legumele (pentru mai multe informații în legătură cu organismele modificate genetic, vezi Anexa A).

Cu toate acestea, știu că mâncarea organică poate fi costisitoare. Deci, dacă trebuie să faci compromisuri, ai grijă la carne. Animalele se află în partea de sus a lanțului trofic, astfel încât, în cazul în care ele consumă alimente încărcate cu toxine și contaminate cu metale grele, vei ingera aceste otrăvuri în cantitate de multe ori mărită. Carnea de animal crescut organic, pășunat, hrănit cu iarbă ar trebui să fie prioritatea ta (pentru mai multe informații în legătură cu metalele grele, vezi Anexa B).

În ceea ce privește fructele și legumele, în cazul în care nu poți cumpăra doar organice, verifică site-ul Environmental Working Group (www.ewg.org/foodnews) și uită-te la listele Dirty Dozen Plus și Clean 15. Dirty Dozen Plus sunt cele douăsprezece alimente susceptibile în mod special de a fi contaminate cu pesticide; alimentele din lista Clean 15, chiar și atunci când sunt cultivate în mod convențional, sunt mai sigure. Produsele de pe aceste liste se pot schimba, așa că-ți sugerez să le verifici în mod regulat, pentru a te asigura că te afli în siguranță. EWG are, de asemenea, liste bune pentru peștii mai puțin susceptibili de a fi contaminați cu mercur.

Legătura cu pesticidele

În lumea noastră modernă, a agriculturii corporatiste, este destul de sigur că, dacă mănânci alimente produse convențional, ești expus la pesticide. Pentru a face lucrurile și mai rele, avem acum o mulțime de indicii că pesticidele nu sunt doar toxice, ci pot și să declanșeze boli autoimune. Iată câteva dovezi legate de ceea ce se întâmplă cu agricultorii care lucrează zilnic cu pesticide:

Într-un studiu din 2007, trei sute de mii de certificate de deces, acoperind o perioadă de paisprezece ani, au arătat că agricultorii expuși la pesticide deoarece lucrează în câmp prezintă mai multe riscuri de a muri din cauza unei boli autoimune.
Într-un alt studiu, s-a dovedit că fermierii expuși la pesticide organoclorurate de-a lungul întregii lor vieți prezintă mai multe riscuri de a avea o cantitate sporită de anticorpi antinucleari (ANA) – un semn de lupus în plină desfășurare sau incipient.
Un al treilea studiu a constatat ca agricultorii care amestecă pesticide prezintă, de asemenea, mai multe riscuri de a suferi de lupus.

„Bine", s-ar putea să te gândești. „Îmi voi spăla mâncarea foarte atent, astfel încât toate pesticidele să fie eliminate."

Scuze – nu o să se întâmple asta. Multe pesticide sunt sistemice, asta însemnând că ele devin parte integrantă a plantei și a produselor sale. Un măr crescut într-o livadă plină de pesticide, de exemplu, a integrat pesticidele în acea parte a sa albă și dulce care are un gust atât de bun; otrăvurile nu rămân

doar în coajă. De aceea subliniez cât este de important să cumperi, pe cât se poate, organic, mai ales în cazul în care simptomele tale autoimune sau cele care te-au făcut să fii inclus în spectru nu dispar așa de repede cum ai dori.

Renunță la plastic

Oh, Doamne, dar ce nu este ambalat în plastic? Sunt înfășurate în el majoritatea alimentelor, ceea ce înseamnă că acestea înglobează o parte consistentă de molecule toxice.

Plasticul încărcat cu BPA se găsește în ambalajul alimentelor pe care le comanzi, în stratul interior al cutiilor (mai aproape de mâncarea ta!) și în pungile pentru sandvișuri (alimente din nou!). Deci, dacă dorești să reduci cantitatea de toxine la care ești expus, gândește-te la câteva modalități creative de a diminua prezența plasticului. Și te rog, dacă poți, nu depozita alimente în niciun fel de plastic, inclusiv pungi – deoarece toxinele migrează în alimentele tale. Folosește sticla.

A existat o bună bucată de vreme în care, atunci când oamenii erau avertizați în legătură cu masele plastice, accentul era pus pe BPA, dar am fost mereu convinsă că materialele plastice, chiar și fără BPA, sunt periculoase, iar în martie 2014, convingerea mea a fost confirmată. Neurologul George Bittner și colegii săi au testat 455 de produse – din plastic, polistiren, un fel de plastic folosit la ambalarea produselor alimentare, plastic folosit la fabricarea de seringi hipodermice și o listă înfricoșătoare de alte tipuri de plastic – și au constatat că șaptezeci și două la sută dintre ele eliberează în produsele alimentare, în medicamente și în produsele de îngrijire personală ambalate în respectivele tipuri de plastic o cantitate semnificativă de toxină ce mimează estrogenul. Ceea ce trebuie să reții este simplu, pozitiv și dătător de speranță: protejează-ți sistemul imunitar prin evitarea plasticului, mai ales dacă suferi deja de o boală autoimună sau dacă te afli în spectru.

Aruncă teflonul

O substanță care, potențial, perturbă activitatea sistemului imunitar, numită acid perfluorooctanoic sau PFOA, a fost identificată în probele de sânge a 96 la sută dintre locuitorii SUA. Și nu e de mirare: PFOA este un element-cheie în teflon, în vasele nonaderente, în cutiile rezistente la

grăsimi, în ceștile de cafea de unică folosință, dar și în îmbrăcăminte, covoare Stainmaster, cipuri de calculator, cabluri telefonice, piese auto și podele.

TIPURI DE PLASTIC DE EVITAT

Știm cu toții să ne ferim de BPA, care perturbă sistemul endocrin și introduce estrogen în organism, creând dezechilibre care au fost legate de orice, de la infertilitate și obezitate, până la modificări de comportament la copii. Dar există multe produse din plastic etichetate „BPA-free" care s-au dovedit a conține substanțe chimice cu efecte similare. Iată un ghid legat de unele dintre aceste materiale plastice obișnuite și de produsele și materialele de uz frecvent în care pot fi găsite. Pentru a identifica ușor fiecare tip de plastic, uită-te la numărul ștanțat pe ambalaj.

Numărul de pe ambalaj/Nume	Surse obișnuite	Note
1. Tereftalat de polietilenă (PET sau PETE)	Sticle de suc și de apă, borcane de unt de arahide, sticle de ulei pentru gătit, recipiente de apă de gură, de ketchup și de dressing pentru salate	Folosit pentru forma versatilă și pentru faptul că este ușor, PET e plasticul utilizat în principal pentru sticle de suc și apă. El conține uneori stibiu, care poate mima estrogenul. PET poate fi folosit doar o dată și începe să se descompună dacă este expus la căldură și la detergenți duri.
2. Polietilenă de înaltă densitate (HDPE)	Biberoane, pungi de chipsuri, prăjituri și cereale, jucării, tocătoare, tăvi pentru cuburi de gheață, cutii de lapte, de apă, de suc, ambalaje de detergent și de șampon, cutii de iaurt	Comercializată ca un material robust și rezistent la căldură, deși unele grupuri de mediu își exprimă îngrijorarea față de riscul potențial de infiltrare de ftalați în jucăriile pentru copii și în biberoanele fabricate din polietilenă de înaltă densitate.
3. Policlorură de vinil (V sau PVC)	Ambalaje pentru mezeluri, folii de plastic, perdele de duș, inele de dentiție, detergenți și sticle cu pulverizare	Poate elibera ftalați/cancerigeni în produse alimentare și în băuturi, în special atunci când ambalajele încep să se uzeze, sunt puse în mașina de spălat vase sau sunt încălzite (inclusiv la cuptorul cu microunde).

Numărul de pe ambalaj/Nume	Surse obișnuite	Note
4. Polietilenă de joasă densitate (LDPE)	Cutii pentru lapte, pungi de plastic, cești pentru băuturi reci sau fierbinți, recipiente pentru alimente înghețate	
5. Polipropilenă (PP)	Biberoane, căni pentru bebeluși, paie, sticle de medicamente, produse ale firmei Tupperware, recipiente pentru mezeluri, capace de sticlă, ambalaje de iaurt și unele recipiente pentru alimente	Produsele în componența cărora intră PP sunt comercializate ca fiind rezistente la căldură, dar asta nu înseamnă decât că se topesc la temperaturi înalte, nu că sunt sănătoase și/sau că nu conțin substanțe chimice.
6. Polistiren (PS)	Cutii de alimente, cutii de ouă, ambalaje pentru carne și pește, ustensile, ambalaje de arahide	Cunoscut și sub numele de styrofoam, PS conține stiren, care poate mima estrogenul, iar expunerea la el pe termen lung poate provoca oboseală, tulburări de somn, anomalii limfatice, PS fiind și cancerigen. Deosebit de periculos atunci când e încălzit. Interzis în unele orașe din SUA.
7. Policarbonat (PC) sau	Boluri, farfurii, căni, sticle de apă reutilizabile, ambalaje pentru produse alimentare, blendere, seringi	PC este derivat din BPA. Numeroase studii au ajuns la concluzia că urme, chiar fine, de BPA pot provoca tulburări endocrine, probleme de dezvoltare și cancer.
Acid polilactic (PLA)	Recipiente pentru alimente, ambalaje de fructe și legume, ambalaje de iaurt, ustensile	PLA este comercializat ca biodegradabil, dar, de obicei, este fabricat din porumb modificat genetic și s-a dovedit că elimină estrogeni.

Din păcate, nu știm tot atât de multe despre modul în care ne afectează acidul perfluorooctanoic (PFOA). Cu toate acestea, o lucrare publicată de Universitatea din Stockholm, Unitatea de Toxicologie Biochimică, raportează că oamenii de știință nu au putut găsi o doză suficient de scăzută de PFOA încât aceasta să nu fi a modificat în permanență funcționarea celulelor noastre imunitare.

Deci nu găti legumele organice și carnea de animal pășunat într-o tigaie toxică. Evită vasele nonaderente și elimină încă o sursă de expunere zilnică, de nivel scăzut, la toxine, deoarece reprezintă o amenințare pentru sistemul imunitar.

A PATRA STRATEGIE: CUMPĂRĂ COSMETICE CURATE

Dacă îți menții doar un standard minim de igienă, te expui la o gamă largă de substanțe chimice industriale. Înțeleg că majoritatea oamenilor nu pot să intre în baie, să arunce din ea totul și să o ia, pur și simplu, de la capăt, deși, dacă te lupți cu adevărat cu simptome sau ești preocupat de faptul că te afli foarte sus în spectrul autoimun, acest lucru ar fi un mare pas înainte.

Dacă nu simți că situația e una de mare urgență sau, pur și simplu, nu poți concepe o schimbare rapidă, e în regulă. Fă-o în următoarele trei luni, cumpărând produse fără toxine pentru a le înlocui pe cele care ți se termină. În cele din urmă, vei elimina un factor major de stres la adresa sistemului tău imunitar.

Știu că e greu să vezi în acele sticle parfumate, cu produse de spălare a corpului, niște amenințări, dar, crede-mă, chiar așa sunt. Sau, mai degrabă, nu mă crede, verifică ingredientele tu însuți. Iată-le pe primele de care trebuie să te ferești. Lista e în permanentă schimbare, dar, întrucât conține aproximativ treizeci de substanțe, este poreclită „The Dirty Thirty" (Treizeci de substanțe murdare).

- Aluminiu-zirconiu și alți compuși de aluminiu
- Acetat de benzil
- Clorură de benzalconiu și clorură de benzetoniu
- Bronopol
- Butil acetat

- Butilat hidroxitoluen (BHT) și hidroxianisol butilat (BHA)
- Etoxilat
- Gudron de cărbune
- Cocamidă DEA și lauramidă DEA
- Dietanolamină (DEA)
- Acetat etilic
- Formaldehidă
- Conservanți cu eliberare de formaldehidă (Quaternium-15, DMDM hidantoină, diazolidinil uree și imidazolidinil uree)
- Aromă (parfum)
- Hidrochinonă
- Iodopropinil butilcarbamat
- Plumb și compuși
- Metilisotiazolinonă (MI/MCI/MIT) și meticloroisotiazolinonă
- Parabeni (metil, etil, propil și butil)
- Petrolat
- Ftalați (dibutil ftalați)

Parabenii imită efectele estrogenului. Nici bărbații și nici femeile nu au nevoie, mulțumim pentru ofertă, de mai mult estrogen în corpul lor. Uită-te pe lista de ingrediente și, dacă vezi termenul „paraben" chiar și la sfârșitul unui cuvânt (de exemplu, „metilparaben"), ferește-te! Ftalații imită, de asemenea, efectele estrogenului.

De asemenea, trebuie să verifici dacă nu există gluten, cereale, leguminoase și produse lactate – da! – în șampon, în pastă de dinți, în cremă... Dacă nu mă crezi, îți recomand să petreci doar zece minute pentru a verifica șampoanele și cremele pentru hidratare din orice magazin cosmetic sau chiar din aripa de „îngrijire personală" a magazinului tău „organic" preferat. Dacă nu întâlnești gluten și grâu, poți fi aproape sigur că vei da peste alte ingrediente care îți vor inflama organismul, cum ar fi ovăzul, soia și produsele lactate. E destul de rău ce se întâmplă cu organismul tău atunci când ingurgitezi lucrurile astea. Ce crezi că se petrece atunci când le aplici pe piele – cel mai mare organ din corpul tău – de mai multe ori pe zi, sub formă de șampon, de balsam, de săpun de corp, de gel de duș și de cremă hidratantă, ca să nu mai vorbesc despre toate celelalte toxine pe care le absorbi prin deodorant, prin tonifiant, prin exfoliant și prin cosmetice?

Nu te lăsa păcălit de titulatura „organic" sau de „numai ingrediente naturale" de pe etichetă; uită-te la ingrediente. Din fericire, există opțiuni mai sigure.

Folosește-ți resursele

Bine, acum cunoști principalele mele patru metode de reducere a toxinelor. Dacă dorești să mergi mai departe – dacă ți-ar plăcea să afli mai multe despre felul cum poți face teste pentru metale grele, despre cum poți face față problemei mucegaiului toxic, cum poți afla informații legate de stomatologia biologică sau cum poți elimina toxinele din mediul de acasă –, vezi Anexele B, C, D și E.

Să ușurăm povara metalelor grele

Mulți dintre pacienții mei se confruntă și cu alte substanțe toxice: metalele grele. Iau în considerare acest lucru în cazul celor care au avut parte de o expunere îndelungată la metale grele: plombe dentare de argint; o dietă bogată în ton, în pește-spadă și în alți pești mari, plini de mercur; sau un alt tip de expunere – la mediul ambiant. Metalele grele sunt, de asemenea, ceea ce caut în cazul în care dieta, de una singură, nu are un efect atât de rapid pe cât mi-aș dori. În mod obișnuit, îi testez pe mulți dintre pacienții mei care suferă de boli autoimune sau care se află în spectru pentru aluminiu, arsenic, cadmiu, mercur și plumb.

Dacă dorești să faci teste pentru metalele grele, găsește un specialist în medicina funcțională. Pentru mai multe informații cu privire la tipurile de teste pe care le-ai putea lua în considerare, vezi Anexa B.

În acest moment, s-ar putea să te gândești: „Metale grele? Cum aș putea fi expus vreodată la ele?" Ei bine, să trecem în revistă unele dintre cele mai frecvente posibilități și vom afla.

Plumb

Eu fac teste pentru plumb deoarece plumbul e un metal greu des întâlnit. În anii 1970, folosirea lui în benzină a fost interzisă, dar au mai trecut

douăzeci ani până a fost eliminat complet. Plumbul fusese folosit anterior în compoziția vopselelor și mai poate fi găsit în conductele vechi. Deși stațiile de epurare a apei se asigură că în apa lor nu există plumb, te poți alege cu o doză considerabilă din acesta dacă conductele care ajung la casa ta sunt de modă veche. (Noile conducte sunt căptușite cu folie de plastic care conține PCB – bifenil policlorurat. Acesta cauzează alte tipuri de probleme de sănătate, deci du-te și instalează-ți un filtru de apă!)

Iată și un loc ciudat în care poți găsi metale grele toxice: buzele tale. Circa patru sute de nuanțe de ruj conțin urme de plumb. Lupte furioase în legătură cu interzicerea plumbului în rujuri au loc începând din anii 1990. În cazul în care ideea de a pune otravă pe buze te deranjează, caută produse cosmetice mult mai sigure.

Ceramica și jucăriile din China reprezintă o altă sursă de plumb, deoarece standardele chinezești în privința produselor toxice sunt chiar mai joase decât ale noastre. Pot atesta personal prezența pe scară largă a plumbului în rândul populației SUA; când fac teste, găsesc mereu niveluri crescute de plumb. Apropo, cercetătorii au descoperit o mulțime de legături între plumb și lupus, fapt ce mă face să bănuiesc că plumbul este implicat și în alte boli autoimune.

Mercur

Atât de multe persoane sunt expuse la mercur, că eu, de regulă, caut, prin teste, și prezența acestuia. Gândește-te doar în cât de multe locuri apare mercurul:

- Cosmetice
- Plombe dentare
- Pești
- Pesticide
- Creme pentru albit pielea
- Vaccinuri

Mercurul este, de asemenea, prezent în aer, în apropierea centralelor pentru arderea cărbunelui. Ulterior, el se infiltrează în sol, de unde își croiește drum în plante și în apă, iar de acolo în peștii și în animalele mici care mănâncă acele plante și beau sau înoată în acea apă... și de acolo

în peștii mari și în animalele care le mănâncă pe cele mici... și de acolo în aceia dintre noi care mănâncă pește și carne. (Poate vrei să afli că somonul Wild King nu mănâncă alți pești, astfel încât, față de alte specii, sunt mai puține șanse ca el să fie plin de mercur.)

Arsenic

Dacă ești un fan al romanelor polițiste, ai putea crede că arsenicul apare numai în vechile cărți britanice cu crime – tipul de povestiri a căror acțiune se petrece în satele englezești liniștite, cu magazine de ceai și cu bătrâne doamne. Din păcate, arsenicul e atât de răspândit în lumea noastră, încât eu, de rutină, fac teste pentru a-l depista. (Tehnic vorbind, arsenicul nu e un metal greu, ci un *aliaj* de metale grele, un amestec de metal cu alte elemente. Totuși, e un factor toxic important, care poate declanșa sau înrăutăți o boală autoimună, motiv pentru care îl includ în acest capitol.)

În unele zone, s-ar putea să fii expus la arsenic prin intermediul apei potabile. Arsenicul se găsește, de asemenea, în sol, iar în acest caz, își croiește drum în orez, în legume și în fructe. Recent s-a raportat, chiar, arsenic în sucul de mere. Arsenicul se găsește și în lemnele tratate folosite pentru podele, iar în India și China își face simțită prezența în condimente. O, da, iar fermele industriale pun arsenic în hrana pentru pui – și asta în mod *deliberat*. Deci, acum, pe lângă expunerea la mercurul din pește, suntem expuși și la arsenicul din pui.

Mintea mea tot nu poate pricepe cum e posibil ca arsenicul să fie folosit în hrana animalelor, dar el este utilizat încă din 1940 și se pare că reduce cantitatea de alimente necesară puilor. Fiind o otravă puternică, arsenicul luptă cu unele boli comune ale păsărilor de curte și sprijină dezvoltarea vasculară și a țesuturilor – pare absurd, știu, dar e adevărat. Din punct de vedere istoric, potrivit unui raport al Bloomberg.com din 2013, circa șaptezeci la sută dintre păsările de curte din SUA au primit medicamente pe bază de arsenic. FDA a interzis trei asemenea medicamente utilizate la păsările de curte și în alimentația porcinelor, dar cine știe cât de multe au rămas neinterzise?

Apropo, arsenicul rezidual din orez provine din apa în care stau culturile de orez, dar și din fecalele de păsări de curte care sunt utilizate pentru îngrășăminte. Iar dacă asta nu te supără destul, ia în considerare faptul

că multe cereale pe bază de orez – aliment major pentru numeroși copii – conțin niveluri de arsenic de aproximativ cinci ori mai mari decât cele prezente în fulgii de ovăz.

Riscuri legate de echipamentele electronice

Un domeniu care produce o îngrijorare tot mai mare este cel al câmpurilor electromagnetice (CEM), zonă încărcată cu radiații produse de dispozitivele electrice și electronice, inclusiv calculatoare, televizoare, telefoane mobile, cuptoare cu microunde și altele asemenea. Deși aparate electrice există de mai mult timp, dispozitive electronice avem de doar câteva zeci de ani, deci nu sunt prea multe studii pe termen lung cu privire la efectele lor. Totuși, puținele care au început să apară sunt destul de alarmante, mai ales pentru aceia dintre noi care au boli autoimune sau se află într-o zonă superioară a spectrului.

Acum, am de gând să fiu foarte sinceră cu tine: nu dau sfaturi pe care nu le pot urma. Partea din mine care citește cele mai recente informații științifice vrea să închidă dispozitivele electronice din casa mea pentru totdeauna. Partea din mine care locuiește în lumea reală spune: „Să trăiesc fără calculator, fără telefon mobil? Niciodată!"

Deci iată cele mai potrivite compromisuri pe care le pot sugera, pe care mă simt capabilă să le fac și pe care le practic eu însămi:

- **Oprește routerul în fiecare noapte.** Nu îl utilizezi atunci, așa că de ce te-ai expune la mai multe radiații electronice în timp ce dormi?
- **Nu ține niciodată pe corpul tău un telefon mobil pornit.** Transportă-l într-o geantă sau ține-l pe modul avion în timp ce acesta se află în buzunar sau în sutien.
- **Nu ține niciodată un telefon mobil lângă capul tău.** Utilizează modul difuzor sau căștile.
- **Dacă vrei să ții telefonul mobil lângă pat noaptea, pune-l pe modul avion.** În acest fel, îl poți utiliza în continuare pe post de ceas deșteptător, cum fac eu.

Ce se află în gura ta

Metalele grele și alte surse potențiale de inflamație nu se află doar „acolo", în mediul înconjurător. Ele stau ascunse și în gura ta, expunându-te exact la tipul de asalt cronic, de grad scăzut, de care trebuie să fii cel mai preocupat:

Obturații de canal. Acestea se pot infecta, devenind o sursă continuă de inflamație, ce exercită stres asupra sistemului imunitar.

Molari de minte. Dacă i-ai îndepărtat, ar putea rămâne o cavitate (o gaură în os) care s-ar putea inflama sau s-ar putea umple de infecții.

Poduri, șuruburi și coroane de porțelan. Într-o varietate de moduri, fiecare dintre aceste componente dentare pot să te expună la toxine, la metale grele și la inflamații.

Plombe de argint. Sunt realizate cu un amalgam de cupru, argint și mercur care infiltrează toxine în fluxul sangvin, așa că le-aș recomanda tuturor să înlocuiască plombele de metal cu unele de porțelan, la un dentist biologic – acel medic dentist care cunoaște pericolele reprezentate de metalele grele și a învățat să le elimine în condiții de siguranță. Un medic dentist clasic ar putea face, teoretic, și el această modificare, dar probabil nu va ști cum să o facă astfel încât să nu lase vaporii de mercur să penetreze bariera hematoencefalică și să ajungă în creierul tău. Pentru mai multe informații, resurse și sugestii cu privire la modul de a găsi un dentist biologic, vezi Anexa D.

Mucegaiuri și micotoxine

Una dintre cele mai grave probleme peste care dau în practica mea este legată de micotoxine, compuși organici volatili (COV) care sunt emanați de anumite tipuri de mucegaiuri. În ciuda evidenței, cei mai mulți oameni nici nu își dau seama că sunt afectați de micotoxine.

Cum au putut sta micotoxinele nedetectate de „radar" până în prezent?

Ei bine, în primul rând, trei sferturi din populație are gene ce pot combate fără simptome efectele micotoxinelor. Ai putea fi afectat de micotoxine în timp ce tot restul familiei tale se simte foarte bine – chiar și alți membri ai acesteia care suferă de boli autoimune.

Apoi, de asemenea, este greu de crezut că un lucru care nu se poate vedea reprezintă o problemă și cele mai multe mucegaiuri nu sunt prezente în aer liber. Ele se ascund sub podea sau în perete sau în spațiul dintre fereastră și rama acesteia. Dacă se află în casa ta, e destul de greu să le detectezi, iar dacă se găsesc undeva într-o școală sau într-un birou, s-ar putea să nu ai acces la ele niciodată. Cu toate acestea, toxinele sunt eliberate în aer și te afectează în fiecare zi.

În cele din urmă, mucegaiurile reprezintă o problemă subestimată, deoarece majoritatea medicilor nu știu prea multe despre ele. Chiar și cei mai mulți specialiști în medicină funcțională sunt, din păcate, ignoranți în privința mucegaiurilor și a micotoxinelor. Mie însămi subiectul mi-a devenit familiar abia după ce biroul pe care îl închiriasem a fost infestat în urma unei furtuni puternice și am realizat că ne afecta, pe mine și pe un alt membru al personalului, atât de mult, încât a trebuit să ne mutăm.

Deci, dacă apari în cabinetul medicului tău curant cu o problemă legată de micotoxine, este foarte probabil să nu fii diagnosticat corect. Nici eu nu aduc de obicei în discuție subiectul la prima întâlnire cu un pacient, pentru că marea majoritate a oamenilor pe care îi tratez se simt pur și simplu mai bine urmând Metoda Myers – eliminând factorii inflamanți din dieta lor, vindecându-și sistemul digestiv și sprijinind funcționarea sistemului lor imunitar. Cu toate acestea, eu încep să investighez posibilitatea unei reacții la micotoxine când:

- dieta singură nu pare să facă o treabă destul de bună;
- un pacient are simptome foarte ciudate, care nu se leagă între ele;
- un pacient dezvoltă o boală autoimună din senin;
- un pacient are candida recurentă sau alte tipuri de suprapopulare cu fungi, în ciuda faptului că urmează Metoda Myers și a fost tratat prompt.

Oamenii sunt adesea sceptici în privința mucegaiului din casă în cazul în care se îmbolnăvește un singur membru al familiei, dar amintește-ți – numai un sfert din populație are gene care fac ca oamenii să fie vulnerabili la micotoxine.

Am întâlnit însă și numeroase situații în care mucegaiurile au îmbolnăvit mai mult de un membru al unei familii. Odată, am tratat un băiețel

în vârstă de doi ani care a venit la mine cu cel mai rău caz de eczemă pe care l-am văzut vreodată: brațele și picioarele îi erau pline de zgârieturi. Era atât de puternic afectat, că singurele alimente pe care le putea digera erau carnea și orezul. După mai multe episoade de candida care au exacerbat și mai mult eczemele, ne-am dat seama, în cele din urmă, că problema o reprezenta mucegaiul din casă, iar familia a reușit să-l îndepărteze. Starea copilului s-a îmbunătățit rapid, până la punctul în care acesta, pentru prima dată, a putut mânca o gamă completă de alimente aprobate de Metoda Myers – carne, fructe și legume. (Am fost fericită să elimin orezul, care nu era ideal pentru el pe termen lung, dar fusese unul dintre cele două alimente pe care le putuse tolera pe termen scurt.)

Și, minunea minunilor, atunci când mucegaiul a dispărut, mama băiatului a putut să renunțe la antidepresive (sub supravegherea medicului ei, desigur). Ea nu făcuse legătura între problema ei „psihică" și prezența fizică a micotoxinelor, dar, în mod clar, mucegaiul toxic fusese un factor major în problemele ei și ale fiului ei.

Dacă bănuiești că mucegaiul toxic cauzează și simptomele tale, vezi Anexa C, pentru mai multe informații cu privire la felul cum trebuie să acționezi în continuare. Acest lucru ar putea avea un rol însemnat în stabilizarea bolii sau în prevenirea înaintării tale în spectru.

Procesul natural de detoxifiere a organismului tău

În mod ideal, vrei să împiedici toxinele să-ți intre în organism. Însă, odată ce ele sunt înăuntru, trebuie să le elimini – prin urină, prin materii fecale și prin transpirație.

Această detoxifiere este un proces în două faze, care necesită transformarea toxinelor din liposolubile (dizolvabile în grăsimi, ceea ce înseamnă că pot fi stocate în corpul tău) în hidrosolubile (dizolvabile în apă, pentru a le putea elimina). În cazul în care corpul tău trece doar prin Faza I, fără a ajunge în Faza a II-a, ai probleme mai mari decât atunci când corpul tău nu a început detoxifierea deloc, pentru că, de fapt, Faza I te expune la toxine care altfel ar fi depozitate în condiții de siguranță în grăsimea ta.

TRANSPIRAȚIE ÎN SAUNĂ

Saunele sunt o modalitate foarte bună de a transpira zi de zi, mai ales dacă îți e greu să faci exerciții fizice. Multe companii produc acum saune cu infraroșu pe care le poți instala în propria casă, ba fac chiar saune „solo", pliabile, concepute pentru a funcționa într-un apartament de mici dimensiuni.

Cea mai mare parte a acestui proces se desfășoară în ficat și are nevoie de cofactori – produse chimice specifice care permit corpul tău să treacă la Faza a II-a. M-am asigurat că Metoda Myers furnizează cofactorii de care ai nevoie, prin alimente bogate în substanțe nutritive și prin suplimente de înaltă calitate.

Corpului tău îi trebuie, de asemenea, multă energie pentru a finaliza Faza a II-a. În consecință, Metoda Myers îți oferă o mulțime de proteine.

N-am recomandat niciodată repaus alimentar sau posturi prelungite. Așa cum tocmai am văzut, corpul tău are nevoie de energie și de alte elemente nutritive vitale pentru dezintoxicare. Dacă ții post, procesul de detoxifiere ar putea stagna în Faza I, lăsându-te într-o situație mai rea decât înainte.

Intestinul subțire are, de asemenea, un rol esențial în procesul de detoxifiere: multe toxine sunt procesate în interiorul lui și nu se împrăștie în restul corpului. Ai nevoie de un intestin sănătos pentru ca procesul să funcționeze bine și, din fericire, Metoda Myers are grijă de asta. Tu asigură-te că faci tipul potrivit de exerciții fizice, că bei multă apă filtrată și că îi oferi organismului tău suplimente de înaltă calitate, pentru a sprijini detoxifierea.

GLORIOSUL GLUTATION

Glutationul este cel mai mare detoxifiant din organism. Fiecare celulă din corpul tău conține puțin din această substanță vitală, dar cea mai mare concentrație se găsește în celulele ficatului – organul tău principal de dezintoxicare. Glutationul ajută la eliminarea toxinelor din corp prin faptul că se leagă de moleculele radicalilor liberi care distrug țesutul. Glutationul se leagă și de mercur.

Dacă nu ai suficient glutation, toxinele rămân în corpul tău mai mult timp sau sunt stocate în celulele tale adipoase, de unde ar putea declanșa ravagii în sistemul tău imunitar. Metoda Myers îți ajută organismul să producă propriul glutation, deoarece mănânci o mulțime de usturoi, de ceapă și de legume crucifere (broccoli, varză, conopidă și varză Kale). Vei lua, de asemenea, un supliment special cu glutation.

Iată însă unde va trebui să fii atent. Cele mai multe tipuri de glutation nu sunt bine absorbite în intestin, deoarece se descompun înainte de a pătrunde în celule. Se afirmă că forma *lipozomală* de glutation este capabilă totuși să pătrundă în celule, dar nu am găsit-o eficace nici personal, nici in clinica mea. Însă forma *acetilată* a acestui supliment nu se descompune. Avem și o formă acetilată, produsă cu ajutorul nanotehnologiei, pentru a face mai ușoară absorbția acestui supliment în corpul tău. Da, poți cumpăra versiuni mai ieftine de glutation, dar ele vor fi, practic, ineficiente. Când vine vorba de suplimente, cu siguranță se potrivește vorba „Cât dai, atâta face".

Importanța geneticii

Medicina funcțională este o medicină personalizată – tratăm fiecare pacient în mod individual. Nu observ acest lucru mai clar ca atunci când studiez trăsăturile genetice ale pacienților mei, în special SNP-urile lor.

SNP – pronunțat „snip" – este prescurtarea alăturării terminologice care desemnează polimorfismul uninucleotidic – un mod mai elegant de a spune „mutație genetică". (Literal, este o variație în modul în care e secvențiat ADN-ul de-a lungul unei gene.) SNP-urile ne pot afecta în tot felul de moduri, inclusiv atunci când vine vorba de dezintoxicare.

De exemplu, gena MTHFR ne ajută să combinăm metalele grele cu metilul, proces care ne permite să le eliminăm din corpul nostru. Ai nevoie de B6, de B12 și de acid folic pentru ca procesul să funcționeze, dar mutațiile genei MTHFR pot împiedica lucrurile să meargă așa cum trebuie.

Cunosc foarte bine această problemă pentru că eu însămi „beneficiez" de două dintre aceste mutații și, de asemenea, mulți dintre pacienții mei au una sau două dintre ele. Ca rezultat, eliminăm un procent mult mai

mic de metale grele decât ar trebui. Pentru a compensa, trebuie să luăm doze foarte mari, special premetilate, de B6, B12 și acid folic. Și cum eliminarea metalelor grele este mult mai grea pentru noi decât pentru restul populației, trebuie să fim și mai atenți la expunere, ca s-o putem evita.

Aproximativ cincizeci la sută din populație are o mutație MTHFR și aproximativ douăzeci la sută are două. Dacă ai o afecțiune autoimună sau te afli sus în spectru, îți recomand să îi ceri medicului tău să te testeze pentru această mutație, astfel încât să te poți proteja cu suplimentele potrivite.

O altă SNP importantă apare pe gena GMST1. Aceasta genă ne permite să procesăm glutationul, care, după cum am menționat, este un suport-cheie pentru detoxifiere. Dacă ai un SNP GMST1, trebuie să crești aportul de legume crucifere (broccoli, varză, conopidă și varză Kale) și să iei suplimente pentru detoxifiere: glutation, acid alfalipoic (ALA), armurariu, NAC (N-acetilcisteină) și magneziu.

În cele din urmă, gena COMT codează proteina cunoscută sub numele COMT – catecol-O-metiltransferază. COMT este enzima ce ne permite să procesăm mai multe substanțe chimice cerebrale cheie, inclusiv dopamina, epinefrina și norepinefrina, care ne incită și ne dau energie. Persoanele cu SNP COMT par să găsească viața mai plină de satisfacții, dar, totodată, par să întâmpine mai multe dificultăți cu metabolizarea estrogenului (fapt ce mărește riscul ca femeile să dezvolte cancer de sân), a alcoolului și a altor câteva toxine. Enzima COMT ajută, de asemenea, la detoxifiere în ficat și în intestin și, la fel ca MTHFR, se bazează pe vitaminele B. Deci, dacă ai SNP COMT, ar trebui să iei doze premetilate de vitamina B.

Există prea puține suplimente

După cum ai constatat până acum, trăim într-o lume toxică. Nu ne putem permite să facem detoxifiere doar o dată sau de două ori pe an, trebuie să ne sprijinim căile de eliminare a toxinelor în fiecare zi.

Dacă te afli destul de jos în spectrul autoimun, ai putea reuși să faci dezintoxicarea numai prin substanțele nutritive pe care le obții din alimente. Dar, dacă ai o boală autoimună, te afli sus în spectru sau ai oricare dintre SNP-urile despre care am discutat, așa că trebuie să iei suplimente.

Ar trebui să te avertizez că industria suplimentelor nu este prea bine reglementată, astfel că trebuie să te asiguri întotdeauna că îți achiziționezi produse de calitate înaltă. Orice marcă de suplimente ai alege, asigură-te că suplimentele sunt bine testate, că fabricile au respectat bunele practici și că produsele sunt de înaltă calitate, fără gluten și lactate.

Cum a reușit Claire să reducă nivelul toxinelor din organismul ei

Când Claire și-a dat pentru prima oară seama la cât de multe toxine era expusă și cât de mare era povara toxică pe care o ducea, s-a simțit copleșită și descurajată.

— Mă simt încolțită – mi-a spus ea. Ca și cum toate așteaptă doar să sară la mine și să îmi facă rău.

Am încurajat-o să transforme sentimentele de frică în angajamente de a acționa și i-am amintit că este bine să înceapă cu pași mici și să rezolve lucrurile pe rând. La urma urmei, după cum vom vedea în capitolul următor, stresul este și el rău pentru starea ta autoimună. Să nu lăsăm anxietatea legată de încărcătura toxică să creeze un nou tip de problemă!

Claire era deja hotărâtă să urmeze dieta Metodei Myers, inclusiv protocolul celor patru R pentru vindecarea sistemului digestiv. Și, de îndată ce a început dieta, Claire a decis ca, în același timp, să parcurgă cele patru etape-cheie de detoxifiere pe care i le-am sugerat: filtrele de aer HEPA pentru casă și pentru locul ei de muncă; filtrele de apă pentru toate robinetele, plus un termos din oțel inoxidabil; alimentele ecologice, preparate fără teflon și depozitate fără plastic; și înlocuirea treptată a produselor de îngrijire personală.

— Fac toate aceste lucruri în fiecare zi, uneori chiar de mai multe ori – mi-a spus ea. Mănânc, beau, fac duș și folosesc produse de corp tot timpul, așa că aș dori ca aceste alegeri să sprijine sistemul meu imunitar și nu să îl slăbească.

Claire s-a gândit că, după treizeci de zile în care va urma Metoda Myers, va putea găsi un nou impuls energetic pentru a face unele modificări suplimentare. În acel moment, mi-a spus, putea să ia în considerare înlocuirea produselor de ei de curățat și trecerea la o curățare chimică

ecologică, ba chiar cumpărarea unei saltele organice (a se vedea Anexa E). Faptul că a început cu lucruri mici și a înaintat pas cu pas a ajutat-o pe Claire să se simtă puternică, nu copleșită.

Claire a avut parte de o recompensă imediată pentru combinarea planului de alimentație, a celor patru R, cu acești pași importanți de dezintoxicare. În termen de câteva săptămâni, ea a experimentat o scădere semnificativă a simptomelor și o creștere la fel de semnificativă a energiei. Pentru prima dată într-un timp îndelungat, mi-a spus Claire, s-a simțit „normală din nou, ca și cum mi-aș fi recâștigat sinele. E atât de bine să obții acel sine înapoi!"

— Mi-aș fi dorit să nu fi avut de-a face cu toate acestea, a spus ea la sfârșitul ultimei noastre întrevederi. Dar, din moment ce s-a întâmplat așa, cel puțin dețin informațiile și resursele de care am nevoie. Și e uimitor cum anumite schimbări, chiar și mici, pot crea o diferență mare.

Capitolul 7

Să vindecăm infecțiile și să reducem stresul

Pacienta mea Jasmine se simțea îngrijorată.

Era o femeie de patruzeci și ceva de ani, mamă a unui fiu. Și ea, și soțul ei făceau naveta, iar Jasmine avea un loc de muncă solicitant, de profesoară la o universitate locală. Venise la mine în urmă cu șase luni, plină de speranță. După ce dusese o luptă susținută cu boala Basedow-Graves – aceeași maladie autoimună de care sufăr și eu –, Jasmine găsi, în final, o oarecare ușurare în munca noastră împreună. Nu mai trebuia să facă față unor atacuri de panică oribile, care puteau lovi în orice moment, chiar și în timp ce ea preda sau lua cina cu fiul ei. Mâinile nu-i mai tremurau atunci când țineau o furculiță sau un stilou. Și, după luni de insomnie persistentă, care o ținuseră încontinuu frustrată și sleită de puteri, putea, în sfârșit, să doarmă toată noaptea.

Cu toate acestea, Jasmine era încă pe medicamente, pentru a opri producția excesivă de hormon tiroidian a glandei ei – iar acele medicamentele aveau efecte secundare. În mod ironic, tratamentul redusese prea mult activitatea tiroidei, așa că Jasmine trăia acum experiența opusă: obosea, avea constipație, pielea îi era uscată și crăpată – toate aceste reacții fiind asociate cu o activitate tiroidiană scăzută. În ciuda dietei sănătoase, Jasmine începuse, de asemenea, să ia în greutate.

— Aceste efecte secundare sunt atât de greu de suportat – mi-a spus Jasmine. Vreau să scap de greutatea în plus. Vreau înapoi vechea mea energie. Și vreau să renunț cu totul la medicamente!

Până în acel moment, în ciuda hotărârii și seriozității ei de a urma planul de alimentație al Metodei Myers și de a-și vindeca sistemul digestiv, Jasmine nu reușise să atingă acest obiectiv.

— Dr. Myers, m-a întrebat ea, respectuoasă, dar dornică de un răspuns, numai atâta pot spera să obțin?

— Fără îndoială, se poate mai mult, i-am spus eu. Știu că putem face mai multe progrese. Pentru asta – i-am explicat –, ar trebui să apelăm la al patrulea pilon al Metodei Myers: să vindecăm infecțiile și să reducem stresul.

I-am explicat lui Jasmine că, deși dieta și vindecarea sistemului digestiv pot conduce la îmbunătățiri radicale pentru mulți pacienți, uneori ele nu sunt suficiente. Câteodată, e necesar să ne ocupăm de infecțiile frecvent asociate cu scleroza multiplă, cu lupusul și cu alte boli autoimune.

Jasmine m-a privit încurcată.

— Dar credeam că ne-am ocupat deja de infecții, a spus ea. De candida și de suprapopularea bacteriană a intestinului subțire am scăpat cu luni în urmă!

— Da, i-am răspuns, dar există și alte infecții cauzate de virusuri sau de diferite tipuri de bacterii care pot provoca probleme. De exemplu, virusul herpetic și virusul ce provoacă mononucleoza, Epstein-Barr, pot declanșa, de asemenea, probleme de autoimunitate, la fel ca bacteria E. coli.

Am continuat să o lămuresc pe Jasmine că aceste tipuri de infecții pot declanșa o boală autoimună sau pot pricinui un episod acut cuiva care a ajuns la stabilizare. În plus, i-am explicat, și stresul poate declanșa infecții ce par vindecate sau poate agrava bolile autoimune. De asemenea, el poate face să apară o boală autoimună – fie că în acest proces este implicată o infecție, fie că nu. Stresul poate provoca și creștere în greutate, care este ea însăși inflamatorie – iar inflamația suplimentară apăsa ca o povară în plus asupra sistemului imunitar al lui Jasmine.

Când am vorbit despre stres, Jasmine a dat din cap. Fiind o femeie puternică, dintr-o familie de imigranți, era obișnuită să se confrunte cu probleme și avusese parte de o mulțime în ultimele luni. Finanțarea departamentului ei tocmai fusese diminuată. Căsnicia la distanțe lungi nu era simplă. Iar fiul ei tocmai fusese diagnosticat cu dizabilități de învățare.

— Bine, atunci, i-am spus lui Jasmine. Este minunat că ți-ai vindecat sistemul digestiv și că urmezi, în continuare, un regim alimentar sănătos – de altfel, cu multe rezultate bune. Acum vom trece la un alt nivel. Următorii noștri pași vor fi vindecarea infecțiilor și ușurarea poverii stresului.

Cel de-al patrulea pilon

Până acum, ai auzit de primii trei piloni ai Metodei Myers:

1. Vindecă-ți sistemul digestiv.
2. Scapă de gluten, de cereale și leguminoase și de alte alimente care cauzează inflamații cronice.
3. Redu cantitatea de toxine din organism.

A venit momentul să ne ocupăm de cel de-al patrulea pilon al Metodei Myers:

4. Vindecă-ți infecțiile și eliberează-te de stres.

Câțiva dintre voi, cum a fost cazul lui Jasmine, s-ar putea să trebuiască să vă ocupați de unele infecții bacteriene sau virale persistente (infecțiile intestinale cu o frecvență mai mare sunt tratate prin Metoda Myers și prin protocolul celor patru R de vindecare a sistemului digestiv). Stresul este și el parte a acestui pilon, deoarece, împreună cu infecțiile, poate crea un cerc vicios: stresul declanșează sau redeclanșează frecvent o infecție, în timp ce infecțiile creează stres suplimentar pentru organism. Chiar și cei fără infecții trebuie să găsească modalități sănătoase de a face față stresului, deoarece acesta le pune în dificultate sistemul imunitar. Deci haide să aruncăm o privire mai atentă asupra modului în care atât infecțiile, cât și stresul pot înrăutăți autoimunitatea – și asupra modului în care vindecarea infecțiilor și eliminarea stresului ne pot însănătoși pe noi toți.

Autoimunitatea și infecțiile

Asemenea multor adolescenți, Jasmine suferise, pe la paisprezece ani, de o formă urâtă de mononucleoză. Încă își amintea intens de felul cum îi curgea nasul, de durerile în gât, de durerile de cap și de febra mare cu care

luptase timp de trei săptămâni, ca și de starea invalidantă de oboseală ce durase pe tot parcursul primăverii și al verii.

Mononucleoza este cauzată de virusul Epstein-Barr, care, după ce își croiește drum în interiorul tău, nu mai pleacă, de fapt, niciodată. Chiar dacă Jasmine nu va mai prezenta vreodată simptomele mononucleozei, va fi întotdeauna infectată cu Epstein-Barr.

Epstein-Barr este doar una dintre multele infecții, atât bacteriene, cât și virale, care au fost asociate cu boli autoimune. De multe ori, infecțiile pot declanșa o maladie autoimună. Alteori, ele pot înrăutăți boala sau pot dezlănțui un episod acut.

Așa cum se întâmplă adeseori în cazul bolilor autoimune, există, pur și simplu, o mulțime de lucruri pe care nu le știm. Totuși, oamenii de știință au venit cu câteva teorii, așa că lasă-mă să ți le împărtășesc pe cele mai importante. Infecțiile afectează sistemul nostru imunitar în mai multe moduri, așa că e posibil ca toate aceste ipoteze să fie valabile.

Mimetismul molecular. Ai auzit de mimetismul molecular atunci când a venit vorba despre modul în care sistemul imunitar răspunde la alimente reactive, cum ar fi produsele lactate și glutenul. Dar acest mimetism poate fi declanșat și de infecții, nu numai de alimente. Să presupunem că ai fost infectat cu un virus sau cu o bacterie. Celulele T și B din sistemul imunitar o iau razna și nu pot face distincția între virus și propriul țesut, astfel încât le atacă pe ambele. De asemenea, ele recrutează și alte părți ale sistemului imunitar și le „instruiesc" să te atace.

Stimularea pasivă. Conform acestei teorii, o infecție distruge o parte din țesut și sistemul imunitar se grăbește să intre în scenă pentru a opri procesul. El atacă infecția, așa cum ar trebui să o facă. Dar, de asemenea, își atacă propriul țesut – spectator nevinovat în acest scenariu. Stimularea pasivă poate apărea atât în cazul infecțiilor bacteriene, cât și în cazul celor virale. Totuși, întrucât virusul pătrunde chiar în celulele tale, este foarte probabil să provoace el însuși acest tip de atac: sistemul imunitar se grăbește să bombardeze virusul, care este înconjurat de propriul tău țesut – un spectator nevinovat, prins între focuri încrucișate.

Antigenii criptici. Bine, acest termen e foarte științific – așa că, dacă preferi, poți să te gândești la teoria antigenilor criptici ca la teoria „pătrunderii ilegale". De obicei, ea se aplică virusurilor, cum ar fi herpesul

sau virusul Epstein-Barr, care se pot infiltra în ADN-ul celulelor tale, încercând să se ascundă de sistemul imunitar prin imitarea celulelor proprii organismului. Dar sistemul imunitar nu se lasă păcălit. El recunoaște faptul că o infecție e prezentă în corpul tău și mobilizează un atac – care se extinde atât la virus, cât și la celulele în care a pătruns „invadatorul".

Acum, să vorbim puțin despre unele dintre infecțiile cele mai frecvent asociate cu boli autoimune. Ele nu sunt în niciun caz singurele infecții care ar putea declanșa autoimunitate, dar pot fi întâlnite cel mai des și sunt cele mai studiate.

Infecții virale: Herpes

Există o mulțime de virusuri în familia herpesului și toate par a fi implicate în boli autoimune. Cu toate acestea, cele mai studiate sunt Herpes simplex, tipurile unu și doi, și Epstein-Barr, așa că o să ne concentrăm asupra lor.

Herpes simplex este virusul care produce leziunile herpetice și/sau herpesul genital. Dacă ai virusul herpesului, cunoști, probabil, acest lucru, dar poți cere oricând medicului tău să te testeze. Aproape 90 la sută dintre persoanele care trăiesc în SUA posedă anticorpi la unul sau la ambele virusuri Herpes simplex, astfel încât, chiar dacă crezi că nu ai herpes, s-ar putea, pur și simplu, să nu îți fi dat seama de asta atunci când l-ai contractat. Nu există niciun leac împotriva lui – odată ce intră în sistem, rămâne acolo. Uneori, însă, este activ, în timp ce alteori e inactiv.

În caz de herpes activ, sistemul imunitar produce împotriva lui anticorpi ce pot declanșa oricare dintre răspunsurile autoimune pe care tocmai le-am văzut. În schimb, este mai puțin probabil ca herpesul inactiv să fie implicat într-un răspuns autoimun; totuși, e greu de știut dacă un herpes e activ sau nu, câtă vreme semnele pot fi subtile și ușor de pierdut din vedere.

Herpesul activ poate fi tratat cu medicamente antivirale ce îți pot fi prescrise de către medic. Poți lua, de asemenea, suplimente, lizină (un aminoacid) și monolaurină, obținută, de regulă, din nucă de cocos (paginile 217-223).

Infecții virale: Epstein-Barr

Infecția studiată cel mai des atunci când vine vorba despre autoimunitate este cauzată de virusul Epstein-Barr, cel care a infectat-o pe Jasmine (în adolescență am avut mononucleoză, așa că am fost și eu infectată cu Epstein-Barr). Epstein-Barr face parte din familia herpesului, același grup de virusuri care dă naștere herpesului genital, herpesului de pe buze, varicelei și zonei zoster. Deoarece nouăzeci și cinci la sută din populația adultă a SUA a contractat acest virus până la vârsta de patruzeci de ani, este foarte probabil să îl ai și tu. Jumătate dintre copiii americani suferă de această maladie până în vârsta de cinci ani, așa încât, dacă locuiești în Statele Unite ale Americii, Epstein-Barr este, practic, un fapt de viață.

În acest moment, s-ar putea să-ți spui: „Stai puțin! Sunt sigur că nouăzeci și cinci la sută dintre persoanele pe care le cunosc nu au avut mononucleoză." Cu toate acestea, poți fi expus la Epstein-Barr și poți dezvolta mononucleoza pur și simplu fără să prezinți vreun simptom. Sau poți fi diagnosticat greșit ca având gripă. Dar nouăzeci și cinci la sută din populația Statelor Unite are și anticorpi la Epstein-Barr, ceea ce înseamnă că respectivele persoane au fost, într-un fel, infectate cu mononucleoză. Și, odată ce ți s-a instalat acest virus, el rămâne în corpul tău pentru tot restul vieții, indiferent că te simți rău sau ba.

Epstein-Barr a fost puternic corelat cu o serie de boli autoimune, cum este scleroza multiplă, lupusul, sindromul oboselii cronice, fibromialgia, tiroidita Hashimoto, sindromul Sjögren și boala Basedow-Graves. Corelațiile cu scleroza multiplă și cu lupusul sunt deosebit de puternice. De exemplu, circa nouăzeci și nouă la sută dintre copiii cu lupus au avut anticorpi Epstein-Barr, în comparație cu doar șaptezeci la sută din copiii dintr-un grup de control sănătos, nonlupus.

De asemenea, în timp ce nouăzeci și cinci la sută dintre rezidenții SUA au anticorpi Epstein-Barr, persoanele cu scleroză multiplă posedă acești anticorpi în proporție de sută la sută. Practic, persoanele cu scleroză multiplă ies pozitiv la testele pentru Epstein-Barr, în timp ce subiecții care nu au virusul nu par a se îmbolnăvi de scleroză multiplă. Știm, de asemenea, că un nivel ridicat de anticorpi Epstein-Barr poate apărea în momentul în care scleroza multiplă manifestă simptome și puseuri și că o istorie de mononucleoză infecțioasă dublează riscul de scleroză multiplă.

Asta nu înseamnă, pur și simplu, că persoanele cu afecțiuni autoimune sunt mai susceptibile de a fi infectate cu Epstein-Barr, dar încărcătura virală este mult mai mare în cazul lor, decât în cazul persoanelor sănătoase. Încărcătura virală exprimă nivelul de virus din sânge. Odată ce ai o infecție virală, în sângele tău s-ar putea să rămână un anumit nivel de virus, chiar și atunci când nu apare niciun simptom. Gradul de prezență a virusului este măsurat în funcție de cât de multe „copii" virale există în fiecare mililitru de sânge. Nu e nevoie să-ți amintești de toate detaliile tehnice, trebuie doar să știi că o încărcătură virală mai mare înseamnă că virusul e mult mai activ și mai prezent în corpul tău decât în acela al unei persoane cu o încărcătură virală mai mică, chiar dacă nu ai niciun simptom.

Două studii ale căror rezultate au fost recent reconfirmate au condus la concluzia că pacienții cu lupus posedă o încărcătură virală de cincisprezece până la de patruzeci de ori mai mare decât cea a persoanelor fără boli autoimune. Și, într-adevăr, când am testat-o pe Jasmine, am descoperit la ea o încărcătură virală Epstein-Barr neobișnuit de mare.

Există două moduri de a trata Epstein-Barr. Specialiștii în medicină convențională tind să se bazeze pe medicamente antivirale. Din păcate, cele mai multe dintre acestea nu sunt prea eficiente, iar cele care sunt prezintă efecte secundare periculoase. Sincer, medicamentele prescrise de medicina convențională pur și simplu nu reprezintă tratamente eficace.

Eu prefer o altă abordare: în primul rând, sprijinirea sistemului imunitar cu ajutorul protocoalelor Metodei Myers, pe care le vom discuta în Capitolul opt: mănâncă alimente care sprijină imunitatea; ia suplimente de înaltă calitate; vindecă sistemul digestiv și bea multă apă filtrată; fă tipul potrivit de exerciții fizice; dormi șapte ore și jumătate, până la nouă ore sau chiar mai mult în fiecare noapte, dacă este necesar; ajută-ți organismul să realizeze procesul de dezintoxicare; detoxifică-ți mediul personal cât mai mult posibil; și redu și/sau administrează stresul din viața ta. În al doilea rând, cei care sunt preocupați de infecții pot consuma cât mai mult ulei de nucă de cocos și derivați de cocos. Vei fi fericit să afli că o mulțime dintre rețetele Metodei Myers includ cantități considerabile de ulei de nucă de cocos, astfel încât îți vor oferi un start bun.

INFECȚIILE BACTERIENE ȘI IMUNITATEA

Iată o listă a celor mai frecvente asocieri între infecțiile bacteriene și afecțiunile autoimune:

Tip de microb	Tulburare asociată
Campylobacter	Sindromul Guillain-Barré
Chlamydia pneumoniae*	Scleroză multiplă
Citrobacter, Klebsiella, Proteus, Porphyromonas	Poliartrită reumatoidă
E. coli, Proteus	Autoimunitate în general
Klebsiella	Spondilită anchilozantă
Streptococcus pyogenes	Febră reumatică
Yersinia	Boala Basedow-Graves, Tiroidita Hashimoto

* Această bacterie nu cauzează cunoscuta boală cu transmitere sexuală, deși, evident, face parte din aceeași familie.

Această listă nu e deloc completă, dar ar trebui să reprezinte un bun punct de plecare în a te ocupa de problemă împreună cu medicul tău. Dacă nu te simți mai bine suficient de rapid – să zicem, după trei luni în care urmezi Metoda Myers –, cere-i medicului tău să te testeze pentru tipul de microb asociat cu starea ta. Dacă medicul nu vede necesitatea, spune-i că ai citit că infecțiile pot fi implicate în boli autoimune și că mintea ta ar fi mai liniștită dacă ar ști că nu infecțiile îți înrăutățesc problema.

Dacă testul iese pozitiv, ar putea fi necesar să iei antibiotice pentru a vindeca infecțiile. Sper că, de acum, nu trebuie să îți reamintesc: ia întotdeauna probiotice în timp ce urmezi un tratament cu antibiotice, pentru a reface bacteriile utile. Ar trebui să iei, de asemenea, acid caprilic și o enzimă numită Candisol, care descompune peretele celular al fungilor și previne suprapopularea cu aceștia în timp ce iei antibiotice (trebuie doar să urmezi protocolul pentru suprapopularea cu fungi/suprapopularea bacteriană a intestinului subțire din tabelul de la pagina 215). Pentru a preveni și/sau repara intestinul permeabil pe care îl pot provoca antibioticele, asigură-te că iei, de asemenea, suplimentele din lista de la paginile 217-223.

Efectul infecțios al bolii Lyme

O altă infecție frecvent implicată în autoimunitate este boala Lyme, cauzată de bacterii cunoscute drept spirochete. Aceste creaturi sunt răspândite prin mușcăturile de căpușe și apar mai frecvent în nord-estul Statelor Unite. Aproximativ șaizeci la sută dintre pacienții netratați dezvoltă artrita Lyme, care persistă timp de ani de zile, făcându-i pe oamenii de știință să speculeze că artrita poate fi cauzată fie de un răspuns inflamator bystander, fie de mimetism molecular.

Această legătură strânsă între Lyme și poliartrită duce frecvent la confuzie. Mulți oameni sunt diagnosticați cu boli autoimune, deși ei au, de fapt, boala Lyme și viceversa. Desigur, unii ar putea suferi de ambele afecțiuni, caz în care ar trebui tratate ambele, nu doar una.

Dacă crezi că ai putea avea fie boala Lyme, fie artrită, asigură-te că medicul tău a făcut o diagnosticare amănunțită și corectă, ca să obții tratamentul adecvat. Cel mai eficient este să începi prin a afla dacă ai sau nu boala Lyme.

Există pentru asta un test convențional și el poate fi solicitat, dar am constatat că nu e foarte precis, întrucât se obțin o mulțime de rezultate fals negative; asta înseamnă că testul poate spune că nu ai boala Lyme, când de fapt o ai. Eu prefer un test mai sofisticat, cunoscut sub numele de iSpot Lyme. Poți cere acest test unui specialist în medicina funcțională sau poți să te adresezi medicului tău specializat în medicina convențională. Chiar dacă medicul tău specializat în medicină convențională se arată sceptic, el trebuie să fie dispus, pe baza acestui test, să excludă boala Lyme.

Legătura cu vitamina D

Vitamina D este absolut vitală pentru sistemul tău imunitar. O poți obține din pește gras și din expunerea la soare ori o poți lua ca supliment, fapt pe care îl recomand.

Însă vitamina D care se obține din aceste surse trebuie metabolizată de organism. Ficatul produce 25-hidroxivitamina D, în timp ce rinichii produc 1,25-dihidroxivitamina D, care este versiunea activă.

Mulți oameni sunt, de acum, conștienți de faptul că au nevoie de niveluri normale ori ridicate de 25-hidroxivitamina D, care pare a avea un rol de protecție împotriva cancerului de sân și de colon. Cu toate acestea, cei mai mulți medici – chiar și cei specializați în medicina funcțională – nu verifică nivelul de 1,25-dihidroxivitamina D. Cercetătorul Trevor Marshall a constatat că faptul de a avea un nivel ridicat de 1,25-dihidroxivitamina D și niveluri scăzute de 25-hidroxivitamina D îți poate afecta sistemul imunitar, conducând la autoimunitate. Cere-i medicului tău să verifice nivelul ambelor tipuri de D și să lucreze apoi cu tine pentru a restabili un echilibru sănătos.

Paradoxul stresului

— Bine, a spus Jasmine după ce am discutat despre încărcătura ei virală Epstein-Barr. Eu voi continua să susțin sistemul meu imunitar prin Metoda Myers și voi lua derivatele monolaurinice din nucă de cocos pe care mi le-ați recomandat. Mai e ceva ce pot face pentru a înregistra progrese?

— Da, i-am spus, mai poți face un lucru. În următoarea etapă, ne vom ocupa de povara stresului. Stresul declanșează adesea infecții și are, în general, efecte negative asupra sistemului imunitar.

Provocările cu care se confrunta Jasmine la domiciliu și la locul de muncă erau parte a vieții bogate, pline de satisfacții, pe care o alesese. Dar ele erau, de asemenea, o parte din povara ei de stres, care făcea mai dificilă stabilizarea bolii sale autoimune.

Jasmine a fost surprinsă să afle că stresul era un factor atât de important pentru starea ei. Familia o făcuse să creadă că stresul e ceva pur și simplu „de nebăgat în seamă" – un produs inevitabil al muncii grele. Jasmine era obișnuită mai degrabă să ignore povara ei de stres, decât să se gândească la ce s-ar putea face pentru a o ușura.

Mulți dintre noi privim stresul în acest mod. Însă stresul are un impact enorm atât asupra sistemului nostru imunitar, cât și asupra sănătății noastre – fapt de care majoritatea oamenilor, chiar și majoritatea medicilor, nu sunt conștienți. Având în vedere rolul semnificativ jucat de stres în sănătatea noastră și în viața de zi cu zi, este regretabilă persistența numeroaselor concepții greșite legate de el. Deci haideți să clarificăm neînțelegerile și să aflăm cât de mare este rolul jucat de stres în autoimunitate.

Iată primul și poate cel mai important aspect pe care aș dori să îl discut cu tine: felul în care gândești, simți și răspunzi la situații afectează nu numai nivelul de stres, ci *și sistemul tău imunitar.*

Da, ai citit corect. Când ești supărat, stresat, anxios ori extrem de încordat, sistemul tău imunitar devine vulnerabil. Când te simți calm, liniștit și mulțumit, sistemul imunitar răspunde și el la starea ta.

Ei bine, aici este locul unde totul se complică. Stresul îți afectează sistemul imunitar – dar nu face acest lucru într-un mod liniar, unidirecțional și ușor de înțeles. Efectele stresului asupra sistemului imunitar sunt și reale, și complexe. Uneori, ele sunt de-a dreptul paradoxale, ceea ce înseamnă că pot părea că se întâmplă, în același timp, două fenomene opuse. Trebuie să cauți atent pentru a afla exact ce se petrece. Din fericire, eu sunt aici pentru a te ajuta să descoperi asta.

Atunci când oamenii de știință au identificat relația dintre stres și funcția imunitară, au crezut că lucrurile erau mult mai simple decât sunt de fapt. În urmă cu aproximativ șaizeci de ani, cercetătorul-pionier pe probleme cauzate de stres Hans Selye a constatat că experiențele neplăcute ori epuizante par să afecteze sistemul imunitar. În testele efectuate pe șobolani, el a descoperit că țesuturile timusului acestora s-au atrofiat pur și simplu atunci când șobolanii au fost supuși la „neplăceri nespecifice" – adică la stres.

Așa cum am menționat, capacitatea glandei timus de a produce, regla și echilibra celulele T este crucială pentru sistemul imunitar. Deci, dacă stresul afectează timusul, este clar că lucrul acesta contează pentru oricine suferă de o afecțiune autoimună.

Desigur, stresul nu afectează doar timusul, ci și multe laturi ale funcției imunitare, pe căi numeroase.

Apropo, atunci când spun „stres", nu vorbesc doar despre stresul emoțional. Stresul fizic are aceleași efecte. Factori semnificativi de stres pot fi intervențiile chirurgicale, pregătirile pentru un maraton sau o noapte albă. Lor li se adaugă consumul de gluten sau de alimente reactive și faptul că trebuie să faci față unei poveri toxice. Desigur, stresul include, de asemenea, provocări emoționale precum grijile, problemele financiare, confruntarea cu presiunea termenelor-limită sau o ceartă dureroasă cu cineva drag.

Corpul tău răspunde la orice presiune de acest fel prin eliberarea unei avalanșe de hormoni ai stresului – substanțe biochimice menite să-ți

ajute corpul să facă față unei provocări. Cea mai importantă dintre acestea este cortizonul, un produs chimic puternic, cu o gamă largă de efecte. Cortizonul e substanța de care ai nevoie pentru a-ți mobiliza energia – fizică, mentală și emoțională – atunci când trebuie să răspunzi la o solicitare importantă. El te poate ajuta să rămâi concentrat și motivat. De asemenea, cortizonul te poate face să simți că nervii tăi sunt încordați la maximum și că ești agitat și „stresat".

Un alt lucru adevărat despre cortizon este acela că are un efect inflamator extrem de puternic. Lucrul acesta are sens atunci când ne gândim de ce ne este necesară inflamația. Inflamația este răspunsul sistemului imunitar la o rană, la o accidentare sau la o infecție – de fapt, la orice amenințare adusă siguranței și integrității corpului. Dacă te confrunți cu un factor de stres, cortizonul te poate ajuta să te pregătești pentru a face față provocării și, de asemenea, îți avertizează sistemul imunitar. Cortizonul se asigură că, în cazul în care provocarea implică un atac ori un prejudiciu, substanțele chimice inflamatorii sunt pregătite să ajungă la locul cu probleme.

Deci, încă de la începutul răspunsului la stres, contrar opiniei inițiale a oamenilor de știință, stresul nu *suprimă* sistemul imunitar, ci îl *activează*.

Acest răspuns nu are prea multă noimă dacă provocarea e mai mult emoțională decât fizică. Însă sistemul imunitar a evoluat din ziua când „provocare" însemna efort fizic intens și/sau pericole. La bine sau la rău, corpul are un singur răspuns la stres și produce acest răspuns fie că stresul este fizic (fuga de un tigru cu dinți-sabie, mersul prin tundră până la o nouă așezare), mental (rezolvarea unei ecuații complicate, încercarea de a stabili care din trei aparate de uz casnic este mai economic), ori emoțional (ajutarea fiului tău care are probleme de învățare să își facă temele, îngrijorări legate de cariera ta).

Oamenii de știință de mai demult aveau și dreptate: stresul nu numai că activează răspunsul imun, ci îl și suprimă. Același hormon inflamator al stresului, cortizonul, care pune sistemul imunitar pe viteză maximă, suprimă apoi răspunsul imun. Cu alte cuvinte, stresul stimulează sistemul imunitar, care mobilizează o reacție în lanț. Aceasta declanșează eliberarea cortizonului, care apoi suprimă reacțiile sistemului imunitar.

Într-un sistem imunitar sănătos, procesul durează aproximativ o oră. Sunt șaizeci de minute de activare, urmate de o suprimare progresivă a activității sistemului imunitar.

De ce ar declanșa sistemul imunitar o reacție în lanț al cărei punct terminus ar fi autosuprimarea? Răspunsul este deosebit de relevant pentru oricine are sau ar putea dezvolta o afecțiune autoimună, așa că te invit să citești mai departe.

Suprimarea activității sistemului imunitar cauzată de stres

Bine, e de înțeles de ce stresul ar activa sistemul imunitar, nu? În cea mai mare parte a timpului, un sistem imunitar sănătos se află în starea sa obișnuită, adică nu este activat. Însă, în condiții de stres (pe care corpul tău le interpretează ca pe niște pericole potențiale), sistemul imunitar începe să intre în alertă. În mod clar, nu poate rămâne în alertă maximă tot timpul, căci asta ar consuma o sumedenie de resurse din corp.

Cu toate acestea, așa cum am văzut în Capitolul trei, dacă sistemul imunitar rămâne în alertă maximă prea mult timp, începe să semene cu o echipă de securitate suprasolicitată, care nu mai face față presiunii. Prin urmare, „o ia razna" și începe să tragă rafale nu numai în băieții răi, ci și în propriul țesut.

Cu alte cuvinte, stresul acut (un termen-limită prea scurt, o ceartă cu soțul, un antrenament de treizeci de minute) turează sistemul imunitar la maximum, pentru a obține o protecție suplimentară într-o perioadă de criză. Apoi, când stresul încetează, sistemul imunitar își reduce activitatea, aducând-o la valoarea inițială. Iată un lucru pozitiv în legătură cu stresul acut: își conține propriul mecanism de oprire.

Prin contrast, în stresul cronic, sistemul imunitar este activ tot timpul, căci stresul nu încetează niciodată cu adevărat. Prin urmare, sistemul imunitar nu mai are nicicând ocazia de a se întoarce la valoarea inițială. Rezultatul este un corp plin de inflamație și, în cele din urmă, cel mai probabil, o afecțiune autoimună.

Desigur, corpul tău este menit să te protejeze de așa ceva. Din acest motiv, stresul încearcă să *suprime* răspunsul imun – tocmai ca să-l împiedice să ajungă la supraactivare și la autoimunitate. Factorii majori de stres – fie de stres intens, fie de stres care continuă mult timp – fac, în mod normal, ca sistemul imunitar să revină nu doar la valorile de referință, ci și la unele

cu patruzeci până la șaptezeci la sută *mai coborâte* decât valorile de referință. O adevărată stare de imunosuprimare.

Din acest motiv, în cazul bolilor autoimune, medicii specializați în tratamente convenționale administrează frecvent corticosteroizi, care sunt o formă de cortizon. Medicii știu că stresul suprimă sistemul imunitar și încearcă să-l determine pe cel hiperactiv să se calmeze. Problema este că, odată ce sistemul imunitar a fost suprimat, el nu te mai poate proteja împotriva amenințărilor reale.

Bine, dar iată partea cu adevărat paradoxală: chiar dacă stresul pare a suprima activitatea sistemului imunitar, *el poate totodată înrăutăți bolile autoimune și inflamația.* Studiile au arătat că, în cazul mai multor boli autoimune, incluzând scleroza multiplă, poliartrita reumatoidă, colita ulcerativă, boala inflamatorie a intestinului și tiroidita Hashimoto, stresul este și cel care declanșează boala, și cel care generează crizele. Și ghici ce! Asemenea conexiuni cu stresul sunt valabile și pentru starea Jasminei (și a mea): boala Basedow-Graves. Am descoperit asta atunci când stresul generat de moartea mamei mele și cel datorat întâiului meu an în facultatea de medicină m-au împins dincolo de limite și m-au îmbolnăvit de boala Basedow-Graves.

Modul în care stresul declanșează autoimunitatea

Pentru a înțelege natura paradoxală a stresului – felul în care poate el modifica simptomele autoimune și înrăutăți starea de sănătate –, trebuie să facem distincția între stresul acut și cel cronic, ca și între diferitele tipuri de stres cronic.

Așa cum am văzut, răspunsul normal al organismului sănătos în situație de stres este unul acut: se intensifică, stimulează sistemul imunitar, după care scade, iar sistemul imunitar revine la valoarea inițială.

Prin contrast, stresul cronic – stresul care nu pare să se încheie vreodată – are drept consecință, în cele din urmă, scăderea activității sistemului imunitar cu patruzeci-șaptezeci de procente sub valoarea inițială (gândește-te la modul în care studenții se îmbolnăvesc întotdeauna în perioada sesiunii ori la cât de des te prinde o răceală după câteva luni dificile la locul de muncă).

Însă, dacă nivelul stresului continuă să crească și să scadă – stres cronic cu unele pauze – ori dacă stresul crește continuu (tocmai atunci când crezi că lucrurile nu pot deveni mai rele de atât), riști supraactivarea sistemului imunitar și, în cele din urmă, instalarea autoimunității.

Prin urmare, tipul de stres constant și prelungit care apare prin administrarea steroizilor prescriși de medicul tău va suprima sistemul imunitar, făcându-te vulnerabil la alte probleme, dar și atenuând simptomele bolii tale autoimune. Însă stresul care include mai multe suișuri și coborâșuri ori care crește permanent supraactivează sistemul imunitar. Supraactivarea poate declanșa o boală autoimună (dacă încă nu ai una) ori poate genera un episod acut sau o recidivă (dacă suferi deja de așa ceva).

Această situație pare a reprezenta un defect de proiectare al sistemului nostru imunitar. Conform lui Robert M. Sapolsky, profesor de neurologie și biologie la Universitatea Stanford, geniu MacArthur și autor al cărții *Why Zebras Don't Get Ulcers*, „aparent, sistemul nu a evoluat pentru a face față numeroaselor repetiții de coordonare cu diferitele comutări pornit/oprit..."

Acest lucru are sens. În vremurile primitive, oamenii se confruntau fie cu provocări relativ scurte (atacul unui prădător, necesitatea de a scoate o barcă din apă), fie cu provocări de durată (o migrație lungă sau o foamete). Noi nu am evoluat pentru a face față unei serii de suișuri și coborâșuri, motiv pentru care complicata noastră rețea de hormoni ai stresului și de substanțe chimice ale sistemului imunitar nu știe cum să facă față acestei situații. Dacă ne confruntăm cu experiențe de stres cronic prea numeroase și variate, scrie Sapolsky, „în cele din urmă apare necoordonarea, care sporește riscul ca sistemul să devină autoimun".

Stresul și infecțiile

Iată un alt mod în care stresul fie declanșează, fie agravează o maladie autoimună: prin infecție, în special prin infecție virală. Așa cum am văzut mai devreme, atât Epstein-Barr, cât și virusul herpesului rămân inactivi (ori „latenți") foarte mult timp. Cel al herpesului rămâne latent chiar dacă nu ai leziuni herpetice ori vreun focar. Virusul Epstein-Barr rămâne inactiv din momentul în care te-ai vindecat de mononucleoză. Demult, în zilele sale active, virusul a pătruns în interiorul unora

dintre celulele tale. Apoi a intrat în hibernare și a devenit latent: pur și simplu se află acolo: nu se reproduce, nu colonizează celulele, ci doar se ascunde.

În cele din urmă, totuși, apare ceva ce va declanșa virusul, reactivându-l. Primul răspuns al virusului este să se reproducă, dezvoltându-se, devenind mai numeros și mai puternic și colonizând tot mai multe celule. Apoi virusul redevine latent. Ciclul se poate repeta.

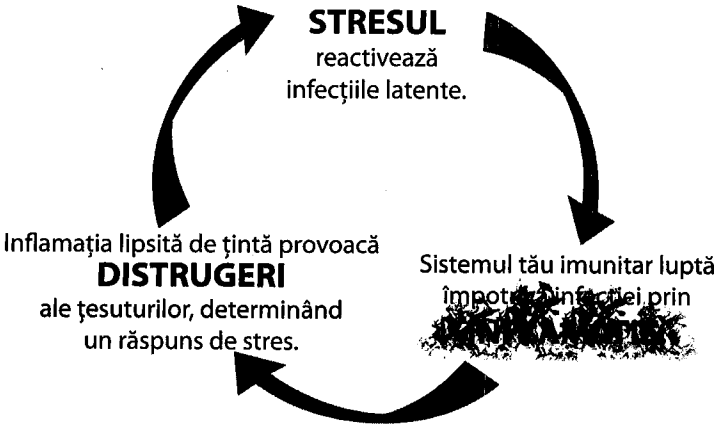
De multe ori, atunci când se reproduc, virusurile deschid cu forța celulele pe care le iau în stăpânire. Firește, asta declanșează un răspuns imun. Așa cum îl descrie Sapolsky, „...imediat ce aceste celule ale sistemului imunitar sunt pe cale să se activeze, [virusurile] se îngroapă într-un alt grup de celule. Dar, în timp ce celulele imunitare fac curățenie, virusul devine latent din nou".

După cum poți observa, dacă ai un virus ascuns în organism, acesta stârnește sistemul imunitar de fiecare dată când se reactivează. Un asemenea factor intern de stres poate duce la hiperstimularea sistemului imunitar, fapt care, la rândul său, poate conduce la autoimunitate.

Bine, dar ce reactivează virusul? Un sistem imunitar în stare de depresie. Aceste virusuri inteligente par să știe exact momentul oportun în care să se reactiveze, pentru că sistemul imunitar e epuizat și se află în imposibilitatea de a le neutraliza eficient.

Ei bine, în acest moment, te-ai putea întreba: „Cum Dumnezeu poate ști virusul când este extenuat sistemul meu imunitar?" Păi, dat fiind faptul că stresul deprimă sistemul imunitar, aceste virusuri șmechere sunt, de fapt, concepute pentru a răspunde la hormonii de stres și în special la o formă a cortizonului cunoscută ca glucocorticoid. De aceea, o sumedenie de virusuri se activează în timpul perioadelor de stres fizic și psihic – inclusiv herpesul, boala Epstein-Barr și varicela zoster, care provoacă varicelă și zona zoster.

Dar procesul nu se oprește aici. Atunci când fie herpesul, fie Epstein-Barr îți infectează sistemul nervos, se declanșează un răspuns de stres. Chiar virusul declanșează acest răspuns, care apoi activează virusul și, în același timp, produce inhibarea sistemului imunitar. Desigur, sistemul imunitar deficitar îi dă virusului și mai multă libertate de a provoca simptome fără a fi distrus de toate acele chimicale ucigașe.



Iată mecanismul prin care stresul și infecția virală pot declanșa sau reactiva o maladie autoimună:

- Stresul reactivează infecția.
- Sistemul imunitar intervine pentru a distruge sursa de infecție.
- În timp ce infecția este atacată, țesutul propriu organismului suferă leziuni, fie din pricina mimetismului molecular, fie din cauza activării bystander (deturnării).

CORTIZONUL, INFLAMAȚIA ȘI CREȘTEREA ÎN GREUTATE: UN CERC VICIOS

Cortizonul, generat de răspunsul față de stres, are și un alt efect secundar nedorit: provoacă creștere în greutate. Multe studii pe animale au arătat că, atunci când animalele sunt stresate, se îngrașă, chiar și în cazul în care consumă același număr de calorii ca înainte de a fi stresate. De asemenea, ele iau mai mult în greutate și comparativ cu grupurile de control, compuse din animale nestresate, care consumă aceeași cantitate de calorii. Studiile au arătat și că, dacă au posibilitatea, animalele stresate manifestă tendința de a mânca mai mult, dar că iau în greutate chiar și atunci când caloriile sunt limitate.

Aceste studii semnificative arată că stresul nu se află „doar în capul tău"; el e prezent în metabolismul tău, în glandele tale suprarenale și în

sistemul tău imunitar. Totodată, creșterea în greutate indusă de stres nu e o chestiune de putere a voinței, ci una de biologie. Animalele nu mănâncă din cauza faptului că alimentele lor preferate le reamintesc de copilărie, ori pentru că înlocuiesc dragostea cu hrana. Ele mănâncă deoarece metabolismul le determină să facă acest lucru. Faptul că, în condiții de stres, consumă mai mult și că iau în greutate chiar și atunci când nu mănâncă mai mult decât în situații normale dovedește că problemele de felul acesta au o bază biologică profundă.

Afirmația are sens dacă ne gândim la animale – ori la primii oameni, al căror răspuns la stres le permitea să conserve prețiosul țesut adipos din organism în momentele în care aveau de-a face cu condiții dificile în sălbăticie. Dacă ai fi un om preistoric și te-ai confrunta cu frigul și cu foamea în timpul unei ierni nordice lungi, ori ai porni împreună cu tot satul într-o călătorie prin deșert pentru a întemeia o așezare nouă, răspunsul tău la stres te-ar putea ajuta să îți păstrezi țesutul adipos din organism, pentru a obține din mâncare cele mai multe calorii cu putință și a rămâne în alertă maximă de pericol. Acest răspuns inflamator la stres care implică retenția de grăsime ți-ar putea, de fapt, salva viața.

Însă, dacă ești un om din zilele noastre, al cărui stres, ca în cazul lui Jasmine, este generat de apeluri telefonice dureroase la școala unde învață copilul tău, de contacte anxioase cu un departament prea slab finanțat și de conversații tulburătoare cu soțul aflat la mare distanță, reținerea de țesut adipos în organism nu e chiar funcțională. De fapt, acest fenomen ar putea face ca o tulburare periculoasă să devină și mai rea, predispunând la diabet, la boli de inimă și la alte afecțiuni, inclusiv la o agravare a stării autoimune.

Grăsimea corporală indusă de stres adaugă o nouă dimensiune la cercul vicios, pentru că grăsimea este și ea inflamatorie. Contrar convingerii noastre anterioare că țesutul adipos din organism este metabolic inert – că se află acolo și nu face nimic –, grăsimea din corpul tău este, de fapt, o uzină chimică al cărei rol în corpul tău este complex din punct de vedere endocrin, hormonal și al sistemului nervos. Printre altele, grăsimea eliberează citokine și alte substanțe chimice inflamatorii, crescând nivelul general al inflamației și provocând toate simptomele asociate despre care am vorbit. (Pentru o listă completă a simptomelor, consultă pagina 16.)

Din nou, pentru primii oameni, acest lucru avea sens. Rolul țesutului adipos în creșterea nivelului de inflamație făcea și face parte din același

răspuns imun la stres. Vremurile de stres erau, prin definiție, momente de creștere în greutate, în timp ce un nivel ridicat de produse chimice inflamatorii era mobilizat pentru a vindeca orice eventuale răni, leziuni sau infecții.

Totuși, în zilele noastre, creșterea în greutate nu face decât să aprindă flacăra inflamației în corpul tău deja stresat, cu potențialul de a dezvolta o nouă afecțiune autoimună ori de a provoca un episod acut la o boală deja existentă. Aceasta a fost experiența lui Jasmine: multele tensiuni din viața ei au dus la creștere în greutate și au generat reacții inflamatorii care o împiedicau să treacă la nivelul următor în vindecare.

Oboseala glandelor suprarenale, o altă problemă asociată cu stresul

Stresul nu afectează doar sistemul imunitar, ci și sistemul endocrin, care produce și reglează hormonii, inclusiv hormonii tăi de stres. După cum am văzut, atunci când suntem stresați – fizic, mental ori emoțional –, corpul răspunde cu o cascadă de hormoni ai stresului, inclusiv cortizon. Dacă suntem supuși la stres cronic, apare riscul de oboseală a glandelor suprarenale – o dereglare a sistemului endocrin în care nivelurile de hormoni ai stresului sunt prea mari, prea mici ori ambele. Tu vei răspunde printr-o senzație de nervozitate, prin epuizare sau, de multe ori, prin ambele.

Printre cauzele de stres se numără mulți dintre factorii pe care îi vreau evitați în cadrul Metodei Myers: glutenul și alte alimente reactive ce exercită tensiune asupra sistemului digestiv; mesele neregulate care pun presiune asupra glicemiei; somnul prea scurt și infecțiile. Toate acestea îți pot stresa corpul, alături de provocările psihologice de la locul de muncă și din viața personală. În consecință, toate tipurile de stres expun glandele suprarenale la oboseală, iar acestea, la rândul lor, generează tensiuni asupra sistemului digestiv și afectează reglarea mecanismului de producere a altor hormoni (inclusiv tiroidieni și sexuali), ca și alte aspecte ale fiziologiei tale.

Oboseala glandelor suprarenale este, de asemenea, asociată cu niveluri scăzute ale unui hormon numit DHEA (dehidroepiandrosteron) – și, când DHEA scade prea mult, acest fapt devine un factor de risc pentru autoimunitate. Prin urmare, tratarea oboselii glandelor suprarenale este

esențială atât pentru sănătatea sistemului imunitar, cât și pentru starea generală de sănătate.

Specialiștii în medicină convențională nu observă cu adevărat oboseala glandelor suprarenale. Ei recunosc o afecțiune autoimună cunoscută sub numele de boala lui Addison, în care glandele suprarenale eliberează cantități extrem de mici de hormon de stres. Dacă nu te afli la acel nivel de stres, specialiștii în medicină convențională îți vor spune că nu există ceva în neregulă.

Eu văd lucrurile diferit. În opinia mea, oboseala glandelor suprarenale se află în spectru. La un capăt, ești absolut bine, plin de energie și cu funcție suprarenală completă. Presupun că, dacă te afli în biroul meu ori dacă citești această carte, îngrijorat de posibile probleme de sănătate, nu te găsești în acel capăt al spectrului. La celălalt capăt, se află boala lui Addison. Între cele două extremități se desfășoară o gamă largă de disfuncții ale glandelor suprarenale și toate exercită, mai mult sau mai puțin, presiuni asupra altor sisteme ale corpului tău, unele dintre ele crescând semnificativ riscul de boli autoimune.

Unul dintre motivele pentru care specialiștii în medicină convențională privesc această afecțiune în termeni de negru și alb rezidă în faptul că folosesc pe post de analiză un test de sânge care oferă un set mai puțin nuanțat al rezultatelor. Eu fac un test de salivă, în cadrul căruia pacienții îmi oferă mostre ale salivei lor de patru ori pe parcursul unei zile, permițându-mi astfel să urmăresc creșterea și fluctuațiile de nivel ale hormonilor. Citirile pot varia extrem de mult de la prea mare, la prea mic, iar apoi la normal, pe parcursul unei singure zile, adeverind faptul că, înainte de a da un diagnostic, e nevoie de o imagine completă.

Pentru a-ți da seama de gradul de oboseală al glandelor tale suprarenale, poți face testul ce începe la pagina 185. Eu tratez oboseala suprarenalelor identificând factorii de stres care acționează asupra organismului și apoi ajutându-mi pacientul să elimine ori să modifice acei factori de stres, fie ei factori dietetici, toxine ori probleme în viață. De obicei, ei sunt aceiași cu factorii de stres care generează afecțiunea ta autoimună, așa că, dacă urmezi Metoda Myers, ai deja un start bun în descoperirea și tratarea lor. Îți recomand, de asemenea, plante adaptogene, care ajută la creșterea nivelului hormonilor de stres atunci când acesta este mic și le reduce nivelul atunci când stresul e ridicat.

TESTUL DE OBOSEALĂ A GLANDELOR SUPRARENALE DIN METODA MYERS

Bifează toate căsuțele care sunt valabile pentru tine.

- ☐ Sunt frecvent obosit.
- ☐ Mă simt obosit chiar și după opt sau zece ore de somn.
- ☐ Sufăr de stres cronic.
- ☐ E dificil pentru mine să fac față stresului.
- ☐ Lucrez în schimburi de noapte.
- ☐ Lucrez multe ore.
- ☐ Am parte de prea puțină relaxare.
- ☐ Am dureri de cap frecvente.
- ☐ Nu fac sport în mod constant.
- ☐ Sunt, sau am fost, un atlet de anduranță.
- ☐ Am somn neregulat.
- ☐ Mă trezesc în miez de noapte.
- ☐ Mi-e poftă de sare.
- ☐ Mi-e poftă de zahăr.
- ☐ Consum mult zahăr.
- ☐ Am dificultăți de concentrare.
- ☐ Depun țesut adipos în zona mediană (forma de măr a corpului).
- ☐ Am probleme cu zahărul din sânge (hipoglicemie).
- ☐ Am ciclu neregulat.
- ☐ Am libido scăzut.
- ☐ Am simptome de menopauză ori perimenopauză.
- ☐ Mi se face rău în mod frecvent.
- ☐ Am tensiune arterială scăzută.
- ☐ Sufăr de oboseală sau de slăbiciune musculară.
- ☐ Pentru energizare, mă bazez pe cofeină (cafea, energizante etc.).

Scor

Mai puțin de două căsuțe bifate: Grozav! Continuă să gestionezi stresul pentru a sprijini glandele suprarenale și a minimaliza stresul care apasă asupra sistemului tău imunitar.

De la două până la cinci căsuțe bifate: Bine. Urmează Metoda Myers pentru a-ți sprijini glandele suprarenale. Nu ai nevoie de niciun supliment, dar urmează strategiile antistres oferite în acest capitol.

De la șase până la zece căsuțe bifate: Urmează Metoda Myers pentru a susține funcția glandelor suprarenale și consumă plantele adaptogene recomandate pentru oboseala acestor glande în tabelul cu suplimente de la paginile 237-243. De asemenea, urmează strategiile antistres oferite în acest capitol.

Mai mult de zece căsuțe bifate: Urmează Metoda Myers pentru a susține funcția glandelor suprarenale și consumă plantele adaptogene recomandate pentru oboseala acestor glande în tabelul cu suplimente de la paginile 237-243. De asemenea, urmează strategiile antistres oferite în acest capitol și consultă un specialist în medicină funcțională, în cazul în care simptomele nu se atenuează în două sau trei luni. Oboseala glandelor suprarenale poate fi o problemă complexă și greu de tratat, astfel încât trebuie să te asiguri că primești sprijinul de care ai nevoie.

STRATEGII ANTISTRES

Jasmine a ascultat cu atenție în timp ce eu îi vorbeam despre toate modalitățile prin care stresul provoca probleme sistemului ei imunitar, producând inflamație și creștere în greutate. S-a gândit o clipă, apoi a clătinat din cap.

— Nu știu ce să fac în legătură cu acest lucru, dr. Myers. Problemele pe care le am nu pot fi rezolvate imediat. Deci, se pare ca stresul meu va continua să existe.

— Dimpotrivă, i-am spus. Și apoi i-am explicat că s-ar putea ca ea să nu fie în măsură să facă schimbări în propriile probleme, dar că există alte două lucruri pe care le-ar putea realiza: ar putea schimba felul în care tratează aceste probleme și ar putea găsi modalități de a se elibera de stres atunci când s-ar încheia o circumstanță stresantă. De exemplu, Jasmine se putea simți stresată atunci când vorbea cu profesorii fiului ei despre dizabilitățile lui de învățare, ori atunci când se afla într-o întâlnire, încercând să-și dea seama cum trebuie să se ocupe de afaceri departamentale cu buget limitat. Dar sistemul ei imunitar, greutatea și sănătatea ei în ansamblu puteau beneficia dacă ea se dovedea în stare să uite de stres de îndată ce termina conversația ori părăsea ședința.

Am continuat vorbindu-i Jasminei despre situația care a dat numele cărții *Why Zebras Don't Get Ulcers* – o situație la care am fost martoră eu însămi. Zebrele nu fac ulcer, scrie Sapolsky, pentru că se eliberează de stres imediat ce provocarea care l-a produs a luat sfârșit. Ele nu petrec timp și nici nu cheltuiesc energie îngrijorându-se că un leu ar putea să le prindă – fug de leu atunci când leul este acolo și se concentrează asupra altor lucruri atunci când leul pleacă.

Am întâlnit exact aceeași situație atunci când am participat la un safari în Africa. Din siguranța jeepului nostru, am putut privi un leu atacând o zebră care rămăsese cu câțiva pași în urma turmei. Zebra a reușit să scape de atacul leului și, de îndată ce s-a văzut în siguranță, s-a alăturat celorlalte zebre, tropăind calmă printre ele. Majoritatea oamenilor aflați în aceeași situație s-ar fi simțit aproape sigur agitați și stresați timp de cel puțin câteva ore după incidentul care le-ar fi pus viața în pericol. Pe urmă, ar fi fost anxioși și nervoși multe zile după aceea. „Mamă, aproape am fost omorât!", ar fi gândit un semen de-al nostru. „Leul ar fi putut să-mi rupă brațul și, în cazul cel mai fericit, asta m-ar fi durut cu adevărat. Ce se întâmplă dacă leul se întoarce? Ce se va întâmpla dacă data viitoare voi reacționa mai lent, iar el mă va omorî? Urăsc gândul că un leu are acest tip de putere asupra mea. Dar eu sunt doar un biet om, ce pot face?" Astfel se ajunge la stres cronic – și la inflamație cronică –, iar apoi la boli autoimune.

STRATEGII ANTISTRES

Acupunctura
Arta: Fie să o faci, fie să o privești.
Respirația: Este fiziologic imposibil să fii nerăbdător atunci când respiri profund!
Conversația: Vorbește cu persoanele pe care le iubești. Chiar și o scurtă conversație poate reduce nivelul cortizonului!
Consilierea: Terapia psihodinamică, terapia cognitiv-comportamentală, terapia prin artă sau muzică.
Dansul: Pune-ți o melodie preferată și dansează pentru a îndepărta stresul.
Desensibilizarea și reprocesarea prin mișcările ochilor (EMDR – Eye Movement Desensitization and Reprocessing) – **numită și metoda Saphiro**: o formă de terapie care te poate ajuta să uiți de evenimentele traumatice sau de sentimentele supărătoare.
Exercițiul fizic (dar nu exagera!)
Cada cu hidromasaj sau jacuzzi
Artele marțiale
Masajul
Meditația sau rugăciunea
Muzica: Studiile arată că o jumătate de oră de ascultare poate face ca nivelurile de cortizon să scadă.
Natura: O plimbare lungă, o excursie sau, pur și simplu, timpul petrecut într-un cadru natural.

Pasiunile: Fă-ți timp pentru lucrurile de care ești pasionat.
Animalele de companie
Joaca
Saunele
Sexul
Scuturarea de stres: Literalmente, se agită brațul, piciorul sau capul și se vizualizează scuturarea de griji sau de stres, mai ales după o conversație supărătoare sau după ce ți s-a adus la cunoștință o știre neplăcută.
Practica spirituală: Petrece timp într-o biserică, o sinagogă, o moschee, un templu zen sau într-un alt centru spiritual.
Tai Chi
Presopunctura prin bătăi ușoare: O practică de pe lista Tehnicilor de Eliberare Emoțională – Emotional Freedom Technique (EFT) – și un mod de a te elibera de gânduri și de emoții stresante.
Ceaiul: Alocă-ți cinci minute de liniște, în timpul cărora să bei o ceașcă de ceai parfumat, din plante, fără cofeină, concentrându-te asupra mirosului, căldurii și gustului lui.
Yoga

O zebră nu are niciunul dintre aceste gânduri. Răspunsul ei la stres e întotdeauna acut, niciodată cronic. Atunci când o amenință un pericol, zebra reacționează. Când n-o amenință niciun pericol, zebra e calmă. Deci, i-am spus Jasminei, trebuie să învățăm să fim un pic mai mult asemănătoare unor zebre.

Jasmine a râs la acea imagine, dar a înțeles punctul meu de vedere. Am mers mai departe și i-am sugerat unele strategii care îi puteau fi de ajutor atât pentru a elimina gândurile stresante, cât și pentru înlăturarea fizică a stresului. Dacă Jasmine putea reduce chiar și o parte din stresul de zi cu zi, eliberându-se de el pe tot parcursul ori cel puțin la sfârșitul zilei, sistemul imunitar, ca și greutatea ei urmau să aibă de câștigat.

La fel cum studiile pe animale au demonstrat că, biologic, stresul induce creștere în greutate, tot așa au dovedit și că strategiile antistres afectează răspunsul biologic la stres și, prin urmare, sistemul imunitar. De exemplu, mai multe cercetări au arătat că, dacă asculți muzică timp de o jumătate de oră, acest lucru reduce nivelul cortizonului. Un foarte interesant studiu recent a arătat ca meditația afectează modul de manifestare a genelor inflamatorii.

Dar, întrucât noi, oamenii, nu suntem zebre, i-am spus Jasminei, trebuie să lucrăm un pic la adoptarea unei atitudini de zebră în fața stresului: să trăim momentul, să nu ne facem griji legate de ceea ce s-ar putea întâmpla în continuare ori de ceea ce nu putem controla. Da, este nevoie de un pic de exercițiu. Dar, în cele din urmă, efortul va fi răsplătit.

TEHNICI ANTISTRES DE ZI CU ZI

Reducerea stresului ține de fiecare, este un act personal și trebuie să-ți faci timp pentru a descoperi cum îți poți liniști cel mai bine mintea și relaxa trupul. Eu le spun mereu pacienților mei că singurul și cel mai important lucru pe care îl pot face în acest scop este să își aloce timp pe parcursul zilei – începând cu minimum cincisprezece minute. Această fereastră se va mări pe parcurs, dar este esențial ca tu să începi, practic, prin a te opri. Exact – încetează să mai faci ceva și începe să fii tu însuți. Nu contează prea mult activitatea la care recurgi, dar, atunci când ea se va fi terminat, vei ști că te-a eliberat de stres dacă te vei simți relaxat, energizat, mai calm și mai senin. Unii pacienți fac sport, alții meditează, alții se plimbă, alții trag un pui de somn... Găsește activitatea potrivită pentru tine și ai grijă să o repeți zi de zi.

Triumful Jasminei

Jasmine a luat cu adevărat în serios conversațiile pe care le-am purtat despre stres și despre relația acestuia cu sistemul ei imunitar. A decis că ea, soțul și fiul ei aveau nevoie de un terapeut de familie care să-i ajute să treacă peste problemele legate de dificultățile de învățare nou identificate ale fiului ei și de relația la distanță cu soțul ei. „Nu este ușor să vorbim despre problemele noastre cu un străin", mi-a spus ea, „dar cred că, în cele din urmă, acest lucru ne ajută."

Jasmine a decis, de asemenea, că avea nevoie de mai mult „timp pentru sine". Ea a auzit de un curs de tango oferit de un centru comunitar local și a început să meargă acolo o dată pe săptămână. Combinația de exerciții și autoexprimare a făcut-o pe Jasmine să se simtă atât de bine, încât, în curând, o dată pe săptămână s-a transformat în de două ori pe săptămână, cu o după-amiază de weekend facultativă.

Încet, dar sigur, eforturile Jasminei au dat roade. Al patrulea pilon a funcționat. Ea a pierdut kilogramele pe care le pusese în plus pe ea, a arătat

și s-a simțit mai bine. Am reușit să renunțăm complet la medicația ei antiimună, iar tiroida ei lucra foarte bine. Chiar și anticorpii i-au revenit la normal. În cele din urmă, Jasmine s-a simțit plină de energie și satisfăcută de viața ei chiar dacă problemele au rămas, atât acasă, cât și la locul de muncă.

Am fost deosebit de încântată să o văd Jasmine cum își stabilizează complet boala Basedow-Graves, deoarece și eu suferisem de această boală și știam cât de grea poate fi. Tratamentele medicale convenționale sunt extrem de dure – de multe ori, trebuie să se recurgă la ablație tiroidiană sau la îndepărtarea chirurgicală a glandei. Eram extrem de bucuroasă că am putut-o ajuta pe Jasmine să scape de o astfel de soartă. Pentru mine, povestea ei e o mărturie a puterii de a te elibera de stres – și a forței pe care ți-o dă modul de a gândi al unei zebre.

Partea a III-a

Să învățăm care sunt instrumentele

Capitolul 8

Să punem în practică Metoda Myers

Și, iată, în sfârșit am ajuns la locul unde cauciucul se întâlnește cu drumul. Aproximativ optzeci la sută dintre cazurile de vindecare din clinica mea au drept cauză tratamentul prin Metoda Myers, pe care ești pe cale să o urmezi și tu. Sunt încântată de tine, pentru că știu că o să începi să te simți, foarte curând, mult mai bine.

Până la sfârșitul primei săptămâni, ar trebui să ai senzația că ești plin de energie, concentrat și cu mintea clară. Starea ta se va îmbunătăți și, foarte probabil, capacitatea ta de concentrare va crește. Pielea va începe să-ți strălucească. (Nu glumesc. Asta este ceea ce se întâmplă când ușurezi inflamația care îți afectează organismul.) În temeiul a ceea ce mi-au spus mulți pacienți, chiar și viața sexuală ți s-ar putea îmbunătăți.

Acest protocol de treizeci de zile este „știință pură și condensată" – un program simplu, pas cu pas, care poate fi urmat cu ușurință de oricine și care, totuși, întruchipează întreaga strălucire și complexitate a modului în care medicina funcțională vede organismul uman. Apropo, nu trebuie să urmezi acest program de unul singur. Poți să o faci alături de un partener, de un grup de prieteni care doresc, de asemenea, să devină mai sănătoși, ori de întreaga familie. Prietenii și familia s-ar putea să vrea să afle că am întrevăzut faptul că acest program va ajuta extrem de bine persoanele cu migrene, cu oboseală, cu sindromul colonului iritabil, cu constipație și cu probleme ale pielii, ca și pe cele cu anxietate și depresie, cu minte neclară

sau, pur și simplu, cu simptome de extenuare. Dacă iei în considerare numărul oamenilor care se află în spectrul autoimun fără ca ei să-și dea măcar seama – suferind de simptome și tulburări provocate de inflamație –, îți poți imagina cât de util este acest protocol antiinflamator pentru toată lumea.

Așa că hai să începem. În acest capitol îți explic principiile de bază, ajutându-te la fiecare pas. În Capitolul nouă, îți voi pune la dispoziție un plan de masă de treizeci de zile și rețete care îți vor oferi un impuls teribil pentru prima ta lună.

Principiile de bază

Metoda Myers se bazează pe o idee simplă: alimentele sunt medicamente. Dacă mănânci alimente de care corpul tău are nevoie și le eviți pe cele nepotrivite pentru el, poți obține starea vibrantă și energică de sănătate care este dreptul tău din naștere.

Practic, alimentele pe care le vom evita sunt fie toxice, fie inflamatorii. Toată lumea ar trebui să evite alimentele toxice și să minimalizeze expunerea la alimente inflamatorii. Persoanele cu boli autoimune ori cele aflate în spectrul autoimun trebuie să facă eforturi suplimentare pentru a evita alimentele inflamatorii care le-ar putea intensifica simptomele, le-ar putea provoca o afecțiune autoimună sau ar putea chiar stimula apariția unei noi boli autoimune. Amintește-ți, dacă te înscrii în spectrul autoimun, te pândește riscul de a dezvolta o boală autoimună. Iar dacă ai o maladie autoimună, riscurile să dezvolți alta nouă sunt de trei ori mai numeroase.

Alimentele pe care le vei consuma au putere de vindecare și sunt pline de substanțe nutritive. Proteinele îți vor furniza aminoacizii de care ai nevoie pentru a sprijini, printre altele, sistemul imunitar. Grăsimile te vor ajuta la vindecarea celulelor peretelui intestinal, oferind sprijin imunitar suplimentar. Iar carbohidrații complecși din fructe și legume îți vor furniza fibra de care ai nevoie pentru sprijinirea bacteriilor prietenoase care locuiesc în intestin și în restul corpului tău și sunt absolut cruciale pentru un sistem imunitar sănătos.

Metoda Myers include, de asemenea, suplimente nutritive ce grăbesc vindecarea intestinului, stimularea funcțiilor sistemului imunitar și un bun

echilibru al florei bacteriene. Multe suplimente sunt și antiinflamatorii. Și, întrucât scăderea poverii toxice reprezintă unul dintre pilonii Metodei Myers, trebuie menționat că suplimentele își vor aduce contribuția la detoxifierea celulară, fiind o parte esențială a acestui proces.

Poate că te întrebi de ce ai mai avea nevoie de suplimente, din moment ce dieta ta ar fi atât de sănătoasă și de hrănitoare. Într-o lume ideală, desigur, te-ai putea baza numai pe alimente pentru întregul sprijin pe care îl solicită vindecarea. Dar sistemul nostru alimentar este compromis de agricultura de tip industrial și de culturile modificate genetic, astfel că din alimentele pe care le consumi lipsesc substanțele nutritive pe care obișnuiau să le ofere. Așa cum am discutat, mediul nostru este plin de substanțe chimice netestate, de apă nefiltrată, de alimente contaminate și de aer poluat – astfel încât suntem expuși la mai multe toxine decât oricând înainte. Avem nevoie de suplimente pentru a compensa aceste neajunsuri.

În plus, cei mai mulți dintre noi ducem o viață plină de stres, cu mult prea puțin timp pentru refacere, pentru relaxare, pentru cultivarea vieții de familie și a relațiilor cu comunitatea. Avem nevoie de mai multe substanțe nutritive decât dacă am trăi vieți mai sănătoase, mai echilibrate.

Amintește-ți de ceea ce ai citit în Capitolul șase: unii dintre noi au suferit mutații ale unor gene-cheie, precum MTHFR, GSTM1 și COMT. Dacă te afli în oricare dintre aceste grupuri, ai nevoie de sprijin special

DACĂ EȘTI GRAVIDĂ SAU DACĂ AI NĂSCUT DE CURÂND

O mulțime de boli autoimune se pot declanșa în timpul sarcinii sau în momentul nașterii. Iar dacă manifești sensibilitate la gluten ori la produsele lactate, riști să transmiți acești anticorpi copilului tău, fie prin placentă, în perioada sarcinii, fie prin laptele matern, în timp ce alăptezi. Am văzut copii care nu au ingerat niciodată gluten, dar care au luat anticorpi împotriva glutenului de la mama lor.

Deci, dacă ești gravidă ori postpartum, te rog să nu cedezi în fața poftei de produse din grâu sau a celei de lactate. Iar dacă dorești să adopți Metoda Myers în timp ce ești gravidă sau alăptezi, faci nu doar o alegere sigură, ci și, probabil, cea mai sănătoasă alegere pe care ai putea-o face pentru tine și copilul tău. (Dacă ești gravidă sau alăptezi, te rog, totuși, să-ți consulți medicul.)

pentru detoxifiere. Din cauza modului în care îți funcționează corpul, nu vei obține niciodată toate elementele de care ai nevoie în dieta ta, așa că trebuie să iei suplimente pentru a compensa acest neajuns. Noi, oamenii, nu suntem identici, asemenea unor picături de apă. Fiecare dintre noi este unic din punct de vedere genetic și fiecare se confruntă cu gradul său specific, propriu, de stres. Avem nevoie de suplimente de diferite tipuri pentru a răspunde atât genelor noastre, cât și mediului înconjurător.

Și nu te lăsa indus în eroare de exigențele minime de zi cu zi recomandate de Departamentul pentru Agricultură al Statelor Unite (USDA). Ele sunt doar ceea ce se înțelege din denumirea lor – minime. Recomandarea minimă zilnică a USDA pentru vitamina C, de exemplu, se bazează pe cantitățile de care ai nevoie ca să previi scorbutul, nu pe ceea ce este ideal pentru o sănătate optimă.

În cele din urmă, dacă ai o boală autoimună ori te afli în spectrul autoimun, organismul tău este deja în primejdie, luptând de mult cu presiunea inflamației și depunând eforturi pentru a depăși răul cauzat de intestinul permeabil. Suplimentele te pot ajuta să reduci inflamația rapid, să vindeci intestinul permeabil și să oferi sistemului imunitar sprijinul suplimentar de care are nevoie pentru a inversa cursul bolii și a te duce mai jos în spectrul autoimun, spre o stare mai echilibrată, mai sănătoasă. După ce simptomele vor fi stabilizate, vom începe să reducem o parte dintre suplimente.

Cum să urmezi acest program

Uite, toți ne dorim lucruri simple și la obiect, așa că am făcut ca adoptarea Metodei Myers să fie cât mai simplă posibil pentru tine. Practic, tot ce trebuie să faci este să urmezi instrucțiunile din Capitolul nouă. Acolo am să-ți spun exact ce să mănânci și ce suplimente să iei în fiecare zi a programului de o lună. Iată ce vei găsi:

- un plan de masă de treizeci de zile și toate rețetele de care ai nevoie;
- un plan de masă de șapte zile bazat pe fructe de mare, care reprezintă o versiune a Metodei Myers fără carne roșie ori de pasăre;
- liste de verificare care să te ajute să afli dacă suferi de suprapopulare cu fungi, suprapopulare bacteriană a intestinului subțire și paraziți; acestor liste li se vor adăuga instrucțiuni pentru mici modificări în

dietă și pentru suplimente de luat, dacă ai oricare dintre problemele semnalate.

Împreună cu geniala mea dieteticiană Brianne Williams, Dietetician Înregistrat și Licențiat, care lucrează alături de mine la clinica mea de medicină funcțională din Austin, am organizat aceste treizeci de zile pentru a fi cât mai nutritive, mai delicioase și mai ușor de urmat.

CÂTEVA CUVINTE IMPORTANTE LEGATE DE MEDICAȚIE

În măsura în care poți, evită toate medicamentele neesențiale pe parcursul perioadei de treizeci de zile în care urmezi Metoda Myers, deoarece acestea pot îngreuna sarcina ficatului de a-ți detoxifia organismul și, în unele cazuri, pot crea noi probleme, după cum am văzut în Capitolul patru, atunci când am făcut referire la medicamentele antiacide și la antibiotice.

Cu toate acestea, nu înceta să iei medicamentele esențiale (cele pentru boli cardiace, diabet zaharat, hipertensiune arterială, tiroidă, hormoni, medicamente antianxietate, antidepresive etc.) fără a te consulta mai întâi cu medicul tău curant. Chiar dacă scopul nostru este să eliminăm complet tratamentul medicamentos, nu trebuie să-ți interzici vreun medicament prescris, fără supravegherea medicului.

Este indicat să monitorizezi mai frecvent nivelul tensiunii arteriale și al zahărului din sânge, mai ales dacă faci tratament contra suprapopulării cu fungi. Am observat că majoritatea pacienților reușesc să reducă medicamentele pe care le iau pentru hipertensiune arterială și glicemie în timp ce urmează Metoda Myers.

În mod ideal, vei lua doar suplimentele care-ți sunt recomandate de Metoda Myers, dar, dacă medicul tău curant ori un alt medic ți-a prescris suplimente, consultă-te cu acel specialist înainte de a întrerupe tratamentul.

Dacă semeni un pic cu mine, vei urma planul mai ușor după ce vei fi înțeles cum funcționează el și ce beneficii îți aduce. Deci, în acest capitol, am de gând să-ți spun exact ce alimente să consumi, pe care să le eviți, ce suplimente să iei și ce beneficii vei obține de la ele. Aceste informații sunt incluse în programul de treizeci de zile, astfel încât nu va fi, de fapt, nevoie să le ții minte. Dar când vei continua, în luna următoare, elaborându-ți propriul plan de masă și, probabil, luând și câteva mese la restaurant, vei fi bucuros să știi ce tip de alimente este bine să consumi și pe care ar trebui să le eviți.

Informațiile te vor ajuta, de asemenea, să îți dai seama de felul cum trebuie să-ți organizezi bucătăria: ce tip de alimente să arunci și pe care dintre

ele să le păstrezi în stoc. Sunt o femeie care muncește, așa că m-am prins: viața noastră înseamnă grabă permanentă. Nu există niciodată suficient timp, așa că de ce să gătim, dacă putem cumpăra ceva în drum spre casă? Chiar și în asemenea condiții, există însă modalități de a face ca Metoda Myers să funcționeze pentru tine, iar eu mă aflu aici ca să te sprijin la fiecare pas pe care îl faci.

După ce te voi ajuta să înveți ce să mănânci și să bei, am să-ți spun ce fel de exerciții fizic îți va sprijini cel mai bine sistemul imunitar și îți voi oferi câteva sugestii menite să-ți reducă povara stresului. În cele din urmă, te voi ajuta să-ți dai seama cum îți poți evalua rezultatele în timp ce urmezi Metoda Myers, astfel încât să poți decide dacă e bine să adaugi unele dintre alimentele pe care le eviți acum – iar dacă da, care sunt acelea.

SĂ NE PREGĂTIM

Înainte de a face primul pas al Metodei Myers, pregătește-ți familia, bucătăria, mintea, corpul și programul. Aceasta e o oportunitate pentru o experiență incredibilă de vindecare și energizare, care se va optimiza cu ajutorul planificării și pregătirii corespunzătoare. Modificările pe care le vei face în dieta proprie nu vor părea întotdeauna ușoare – la urma urmei, obiceiurile alimentare sunt profund înrădăcinate –, dar ele pot fi cu adevărat simple.

Prin urmare, este cazul să îți aprovizionezi bucătăria cu următoarele produse:

ALIMENTE INDICATE

Proteine de calitate

- Vită bio, hrănită cu iarbă
- Miel bio, hrănit cu iarbă
- Porc bio, hrănit cu iarbă
- Păsări de curte bio, crescute cu iarbă, pe câmp (pui, rață, curcan)
- Conserve de pește în apă (sardine)
- Pește proaspăt, pescuit din sălbăticie (somon; pollack – cod negru sau somon de mare; limbă de mare; păstrăv)
- Vânat

Legume organice

- Anghinare
- Sparanghel
- Muguri de bambus
- Sfeclă
- Bok choy
- Conopidă verde
- Broccoli
- Broccolini (hibrid între broccoli și kai-lan)
- Varză de Bruxelles
- Varză
- Morcovi
- Conopidă
- Țelină
- Ceapă verde
- Castraveți
- Varză Kale
- Praz
- Salată
- Ciuperci
- Bame
- Măsline (conservate în apă)
- Ceapă
- Păstârnac
- Legume de mare (alge marine, varec)
- Spanac (toate frunzele verzi)
- Dovlecei (ghindă, plăcintar, spaghetti)
- Cartofi dulci
- Napi
- Dovlecei galbeni
- Zucchini

Grăsimi sănătoase

- Avocado
- Ulei de avocado
- Ulei de cocos
- Ulei de sâmburi de strugure
- Ulei de măsline
- Ulei de șofran

Fructe organice

- Mere
- Sos de mere (neîndulcit)
- Caise (proaspete)
- Avocado
- Banane
- Mure
- Afine
- Cireșe
- Nuci de cocos
- Smochine (proaspete)
- Grepfruturi
- Struguri
- Kiwi
- Kumquat
- Lămâi
- Limete
- Mango
- Pepeni
- Nectarine
- Portocale
- Piersici
- Pere
- Zmeură
- Căpșuni
- Mandarine

Condimente aromate

Notă specială: te rog să eviți condimentele pe care scrie, pur și simplu, „condimente". Ele pot conține orice, inclusiv gluten.

- Oțet de mere
- Busuioc
- Frunze de dafin
- Piper negru

- Cacao (100%)
- Cardamom
- Roșcovă
- Cuișoare
- Coriandru
- Scorțișoară
- Chimen
- Păpădie
- Mărar
- Semințe de fenicul
- Usturoi
- Ghimbir
- Muștar
- Nucșoară
- Oregano
- Pătrunjel
- Rozmarin
- Sare de mare
- Tarhon
- Cimbru
- Curcumă

Băuturi răcoritoare

- Sucuri de fructe sau de legume făcute în casă
- Ceai (de plante, fără cofeină, ceai verde bio în cantități moderate, dacă dorești)
- Apă (apă filtrată, apă minerală, sifon)

Acum, scoate din bucătărie următoarele alimente și pregătește-te să renunți la ele. Dacă nu poți suporta ideea de a le elimina pentru totdeauna, îți poți face o promisiune: aceea că le vei reevalua după treizeci de zile de Metodă Myers. Odată ce vei vedea cum dispar simptomele, cum crește energia și cum îți revine sănătatea, pun pariu că vei fi motivat să continui.

ALIMENTE TOXICE PE CARE TREBUIE SĂ LE ARUNCI

- Alcool
- Alimente de fast-food/alimente procesate
- Aditivi alimentari: orice alimente care conțin coloranți artificiali, arome sau conservanți
- Alimente modificate genetic (GMO), inclusiv uleiul de rapiță și zahărul din sfecla de zahăr
- Carne procesată: carne la conservă (cum ar fi cea presată, dar conservele de pește sunt în regulă), mezeluri, hot-dog. Cârnații sunt și ei în regulă, dar asigură-te că nu conțin gluten.
- Uleiuri prelucrate și uleiuri rafinate: maioneză, sosuri pentru salate, diverse creme tartinabile
- Uleiuri rafinate/grăsimi hidrogenate/grăsimi transartificiale, inclusiv margarina

- Stimulente și cofeină: ciocolată, cafea, decongestionante și yerba maté
- Îndulcitori: zahăr, alcooli din zahăr, îndulcitori naturali (cum ar fi mierea, agavele, siropul de arțar, melasa și zahărul de nucă de cocos), sucuri îndulcite, sirop de porumb cu multă fructoză. Stevia, cu moderație, este în regulă.
- Grăsimi transartificiale și uleiuri hidrogenate, care se găsesc frecvent în produsele alimentare ambalate și prelucrate

CONDIMENTE ȘI AROME PE CARE TREBUIE SĂ LE ARUNCI

- Sos barbecue
- Ciocolată sub orice formă, cu mai puțin de nouăzeci la sută cacao
- Boia de ardei iute (piperul negru este în regulă)
- Ketchup
- Boia de ardei dulce
- Fulgi de ardei roșu
- Murături în sos condimentat
- Sos de soia
- Tamari
- Sos Teriyaki

ALIMENTE INFLAMATORII PE CARE TREBUIE SĂ LE ARUNCI

- Porumb și tot ce este fabricat din porumb (făină de porumb, mălai, boabe de porumb pentru fiert în lapte) sau sirop de porumb, care conține multă fructoză
- Lactate: unt, cazeină, brânză, brânză de vaci, smântână, iaurt congelat, unt ghee, brânză de capră, înghețată, lapte, frișcă din grăsimi vegetale, proteine din zer, iaurt
- Ouă
- Gluten: tot ceea ce conține orz, secară sau grâu
- Cereale fără gluten și pseudocereale: amarant, mei, ovăz, quinoa, orez
- Leguminoase: fasole, linte, năut, mazăre (uscată și proaspătă), mazăre păstăi
- Solanacee: roșii, cartofi, vinete, ardei (cartofii dulci sunt în regulă, așa cum este și piperul negru, dar nu ardeiul cayenne ori boiaua de ardei)
- Nuci, inclusiv untul de nuci
- Arahide
- Semințe, inclusiv untul de semințe
- Soia
- Sucuri îndulcite din fructe

Ai poftă de carbohidrați?

Pentru a-ți satisface pofta de amidon, poți consuma cartofi dulci, dovleac-ghindă, dovlecel de vară, dovleac spaghettini (spaghetti squash), dovleac, piuré de conopidă și conopidă care a fost rasă și transformată în „orez de conopidă" într-un procesor de alimente.

Renunță la cofeină

Dacă ai obiceiul să consumi două ori mai multe cești de băutură cofeinizată (cafea, ceai, băuturi energizante, sucuri cu cofeină) și/sau gustări cu cofeină, cum ar fi ciocolata, probabil că organismul tău s-a obișnuit să se bazeze pe cofeină ca pe un stimulent artificial de energie. Acesta este un obicei foarte puternic înrădăcinat, la care e dificil să renunți. Nu ești singur! Eu îți voi arăta cum să obții energie reală și durabilă din alimente sănătoase și bogate în substanțe nutritive.

Între timp, dacă te îngrijorează simptomele de sevraj, îți recomand să începi programul în weekend. Acest lucru îți va oferi ceva timp pentru a te relaxa și a permite corpului să se adapteze. E normal să te simți obosit, deoarece corpul tău a fost obișnuit să se bazeze pe cofeină.

Întrucât cafeaua este atât de acidă, aș vrea să o eviți în timpul celor treizeci de zile de program – da, chiar și pe cea decofeinizată. Înlocuiește-o cu ceaiuri de plante alcaline, ca de pildă cel din ghimbir și ceaiul verde decofeinizat.

Prin urmare, respiră adânc și pune jos ceașca de cafea. Ai două opțiuni:

Dintr-odată

Începe prima zi a Metodei Myers fiind pregătit pentru unele simptome neplăcute de sevraj, inclusiv dureri de cap și oboseală, mai ales dacă obișnuiai să bei două sau mai multe băuturi cofeinizate pe zi.

Treptat

Sau începe prin reducerea graduală a consumului, în săptămâna de dinainte de debutul programului. Acest lucru te poate ajuta să diminuezi simptomele de sevraj.

Reducerea pe cinci zile

- Ziua 1: 2 căni de băutură cofeinizată
- Ziua 2: 1 cană
- Ziua 3: ½ cană
- Ziua 4: ¼ cană
- Ziua 5: 100% fără cofeină

Reducerea pe trei zile

- Ziua 1: 1 cană de băutură cincizeci la sută decofeinizată și cincizeci la sută cu cofeină
- Ziua 2: 100% decofeinizată
- Ziua 3: Fără pic de cafea, fie ea cu sau fără cofeină

Înlocuirea cu ceai

- Înlocuiește o ceașcă de cafea ori de ceai cu ceai verde timp de o săptămână.

ȚI-E POFTĂ DE LACTATE?

Laptele integral de cocos este un înlocuitor minunat, dacă ți-e poftă de ceva cremos și aromat în ceaiul tău de plante.

SĂ RENUNȚĂM LA ZAHĂR

Pot să-ți fac o mărturisire? Această provocare a fost dificilă pentru mine. Întotdeauna mi-au plăcut dulciurile și am constatat că renunțarea la zahăr a fost una dintre cele mai dure părți ale acestui program. Totuși, atunci când ai atins rezultatele dorite, îți este permis ca, uneori, să te delectezi cu mici cantități de zahăr.

Cel puțin în primele treizeci de zile ale Metodei Myers, este vital să elimini complet aportul de zahăr în organism, pentru a da programului șansa de a funcționa. Aproape sigur, cu cât îți va fi mai greu să renunți la zahăr, cu atât va fi mai important pentru tine să faci asta. S-ar putea ca, pentru a dobândi energie, să te bazezi pe dulciuri, dar de fapt nu obții decât o explozie energetică falsă și temporară – după care

efectul scade brusc. Atunci, pentru a depăși efectele acestei prăbușiri, simți nevoia să te încarci din nou cu zahăr și, iată, te trezești astfel pe un roller coaster de glucoză: cu fiecare scădere bruscă de energie, simți că trebuie să consumi iute un suc, o prăjiturică sau o bomboană. Zahărul hrănește candida și alte tipuri de fungi, favorizând totodată suprapopularea bacteriană a intestinului subțire, așa cum am văzut în Capitolul patru. De asemenea, zahărul și îndulcitorii afectează sistemul imunitar, așa cum am văzut în Capitolul trei, și exercită stres asupra glandelor suprarenale, contribuind la oboseala acestora – fapt despre care ai citit în Capitolul șapte.

Ceea ce vreau să faci înainte de a te mai întoarce vreodată la consumul de zahăr este să simți cu adevărat că te încarci de energie din surse reale, de alimente integrale. Îți pot promite că, după câteva zile în care nu vei mai consuma dulciuri, pofta de zahăr îți va dispărea. Deci aruncă dulciurile dintr-odată, în ziua întâi a Metodei Myers, iar dacă poți, aruncă din casa ta și alimentele care urmează:

- Nectarul de agave
- Îndulcitorii artificiali (inclusiv aspartamul, zaharina, sucraloza)
- Zahărul din sfeclă de zahăr
- Siropul brun de orez
- Zahărul brun
- Zahărul din trestie
- Zahărul de palmier
- Siropul de porumb
- Sucul de trestie deshidratat
- Dextroza
- Glucoza
- Siropul de porumb cu conținut mare de fructoză
- Mierea
- Lactoza
- Maltoza
- Siropul de arțar
- Melasa
- Zahărul rafinat (alb)
- Alcoolii din zahăr (inclusiv maltitol, manitol, sorbitol, xilitol)

Dacă te afli în căutare de ceva dulce, fructele de pădure și alte tipuri de fructe reprezintă o opțiune bună. Un pic de unt din nucă de cocos poate fi folosit pentru a îndulci ceaiul de plante fără cofeină. Papilele gustative se vor adapta pe măsură ce vei renunța la zahăr și la îndulcitorii artificiali, așa că vei fi uimit de gustul dulce pe care îl va avea un măr ori o căpșună.

Deținem câteva rețete cu o cantitate mică de stevia, plantă originară din Paraguay, ale cărei frunze sunt de trei sute de ori mai dulci decât zahărul. De fapt, am cultivat această plantă alături de fermierii din Paraguay, în timpul petrecut de mine în Corpul Păcii, și i-am ajutat să o exporte în Japonia și în Statele Unite.

Apropo, toate tipurile de sfeclă de zahăr provin din plante modificate genetic, așa că te rog să o eviți.

Renunță la sare... Dacă sarea nu e de mare

Cercetările indică o legătură între dietele bogate în sare și bolile autoimune. În timpul unui studiu, s-a observat că șoarecii hrăniți cu multă sare au dezvoltat un număr sporit de celule inflamatorii T, fapt ce a dus la autoimunitate.

Acest studiu a fost efectuat cu sare de masă și cu alimente preambalate – desigur, acum știm deja că alimentele preambalate și procesate contribuie la inflamație și, în cele din urmă, la autoimunitate. Cu toate acestea, sarea de mare e plină de oligoelemente esențiale, iar pe baza observațiilor mele clinice asupra pacienților și a atenției pe care o acord acestor oligoelemente, cred că beneficiile ei – dacă este consumată în cantități mici – depășesc riscurile. Prin urmare, în timpul derulării Metodei Myers, va fi consumată sare de mare.

Să ne bucurăm de perspectivele Metodei Myers

Alimentele simple și curate sunt nu doar „bune pentru tine", ci și pline de substanțe nutritive; ele îți oferă arome bogate și interesante, o mare varietate de texturi și un curcubeu de culori, fapt ce îți va satisface toate simțurile atunci când vei lua loc pentru a le consuma. Corpul tău va prinde viață, pentru că, în cele din urmă, va primi hrana după care tânjește într-o formă ce chiar i se va potrivi, iar sistemul imunitar va scoate un oftat de ușurare atunci când va scăpa de povara alimentelor toxice și inflamatorii. Vei găsi în această abordare a consumului de alimente o sursă de abundență și plăcere, de sănătate și vitalitate, dacă

îți vei oferi timp să te obișnuiești cu acest nou mod de a mânca și vei renunța la poftele, dependențele și capriciile care, probabil, ți-au însoțit dieta anterioară.

SĂ ȘTIM LA CE SĂ NE AȘTEPTĂM

În funcție de cât de multe alimente toxice și inflamatorii a inclus dieta ta înainte să adopți Metoda Myers, ai putea, în primele două sau trei zile ale programului de treizeci de zile, să resimți unele dintre simptomele enumerate în continuare.

O parte dintre aceste simptome sunt rezultatul eliminării din dietă a unor alimente. Dacă obișnuiai să consumi o mulțime de produse dulci ori bogate în amidon, să bei o mulțime de lichide cofeinizate și, în principiu, să te bazezi pe alimente care îți ofereau un flux rapid de energie, s-ar putea ca, în momentul în care îți vei scoate din dietă acele alimente nesănătoase dar stimulatoare, să simți o scădere a energiei și concentrării. Simptomele ar putea fi generate, de asemenea, de faptul că vei înfometa eventualele populații de fungi sau bacteriile nesănătoase.

În plus, dacă ai dezvoltat mai multe adicții alimentare, ai putea da anumite semne de sevraj pe parcursul renunțării la alimentele nesănătoase, dar ispititoare. Apoi, dacă suferi de suprapopulare cu fungi, aceștia îți stârnesc pofta de zahăr, așa că s-ar putea să îți fie un pic greu să reziști. Din fericire, protocolul de suprapopulare cu fungi/suprapopulare bacteriană a intestinului subțire din paginile 215-216 este gândit pentru a te sprijini în timp ce urmezi Metoda Myers, astfel încât să poți face testul și să afli dacă ai nevoie de stimulente suplimentare.

Celălalt motiv pentru care s-ar putea să sesizezi unele simptome rezidă în faptul că faci o dezintoxicare – cureți otrăvurile din sistem. Deși eliminarea toxinelor te va ajuta să te simți, în final, mult mai bine, aceste toxine pot provoca simptome în timp ce ies din organism. Dacă e posibil, vizualizează aceste simptome ca pe niște semne că organismul tău renunță la alimentele toxice și inflamatorii, așteptând cu nerăbdare momentul unei explozii de energie sănătoasă, iar acest moment va sosi în curând.

Din fericire, după o săptămână în care vei urma Metoda Myers, vei începe, cel mai probabil, să te simți mai bine – poate chiar mai bine decât

Unele posibile simptome în timpul primelor zile:

- Respirație urât mirositoare
- Dureri în corp
- Miros al corpului
- Minte încețoșată
- Modificări de scaun (constipație, diaree etc.)
- Modificări ale dispoziției
- Modificări ale somnului
- Poftă de diverse alimente sau băuturi
- Oboseală
- Dureri de cap
- Foame
- Dureri articulare
- Eritem

Într-o săptămână, s-ar putea să observi:

- Îmbunătățirea puterii de concentrare mentală, minte clară
- Digestie îmbunătățită
- Stare de spirit îmbunătățită
- Somn îmbunătățit
- Creșterea energiei
- Scăderea retenției de lichide
- Diminuarea durerilor articulare și musculare
- Scaune regulate
- Rezolvarea problemelor de piele (acnee, eczeme, erupții cutanate)
- Scădere în greutate

te-ai simțit un lung interval de timp. Și, până la sfârșitul celor treizeci de zile, ar trebui să observi o îmbunătățire semnificativă a sănătății intestinului, a energiei, stării de spirit, funcțiilor creierului și chiar a aspectului fizic: vei avea pielea mai curată și părul mai sănătos, ba, poate, vei și slăbi puțin. Vei dormi mai bine, vei găsi leac durerii dacă aveai nevoie de el și te vei simți eliberat; inflamația va scădea, iar organismul tău își va găsi echilibrul.

Ți-ar putea fi de ajutor să începi cura în weekend ori în timpul liber, astfel încât să beneficiezi de un pic de odihnă în plus, dacă ai probleme de adaptare. De asemenea, hidratează-te. Bea șase, până la opt pahare de apă filtrată în fiecare zi. Acest lucru poate ajuta la ameliorarea durerilor de cap cauzate de sevraj și la spălarea toxinelor eliberate în organismul tău.

Exercițiul fizic

Este întotdeauna important să-ți păstrezi corpul în mișcare, așa că te vreau în lume, plimbându-te, dându-te cu placa prin zăpadă, făcând schi și

drumeții, alergând. Sau, dacă preferi, du-te la o sală de gimnastică, la un studio de dans ori la un curs de yoga, poți face mișcare acolo.

Însă nu vreau să exagerezi. Aș dori ca tu să faci exerciții, dar, dacă ai fost relativ sedentar înainte de a adopta Metoda Myers, începe lent și continuă crescător. Amintește-ți, de asemenea: la început, curățarea și detoxifierea organismului te pot face să te simți greoi și obosit, așa că dă corpului tău o pauză în cazul în care îți cere asta.

Ar trebui să ai în vedere și scorul de la testul legat de oboseala glandelor suprarenale (vezi paginile 185-186). Glandele suprarenale produc hormoni ai stresului, sprijinind nivelul de energie și te ajută să depui efort chiar și atunci când ești obosit. A face sport este un lucru pozitiv când vine vorba de oboseala suprarenalelor și de bolile autoimune, dar, dacă exagerezi, poți chiar să dai înapoi procesul de vindecare. Ar trebui să faci exercițiu fizic până la punctul în care te simți bine și energizat și să-l reiei în ziua următoare. Dacă te simți epuizat ori mai puțin bine după efort, înseamnă că exagerezi. Iar dacă simptomele se agravează, trebuie să reduci intensitatea exercițiului fizic sau chiar să renunți la a mai face sport.

De exemplu, dacă simți unele dureri articulare după ce mergi pe jos trei kilometri, iar a doua zi ești epuizat, încearcă doar un kilometru și jumătate și vezi ce se întâmplă. Dacă această plimbare te face să te simți bine, continuă să o faci. Dacă însă ai dureri și senzație de oboseală, coboară ștacheta la un kilometru. Ghidul tău ar trebui să fie senzația de bine.

În continuare, iată unele activități recomandate pentru a-ți ține corpul în mișcare în timp ce urmezi Metoda Myers.

Ușoare

Dans	Joacă cu copiii tăi	Înot
Curățenie în casă	Yoga restaurativă	Plimbări
Pilates	Stretching	

Mai solicitante

Ciclism	Alergat	Antrenament cu greutăți
Yoga intensă	Înot	
Antrenamente mixte	Tenis	

Somnul

Somnul e momentul când corpul tău se vindecă, iar dacă ai o afecțiune autoimună, este și mai important pentru odihnă și recuperare. În timp ce urmezi Metoda Myers, oferă-ți cea mai bună ocazie de a-ți recâștiga energia și de a-ți vindeca simptomele: șapte ore și jumătate, până la nouă ore de somn profund, reconfortant, în fiecare noapte – ori chiar mai mult, dacă e nevoie. Faptul că ai eliminat cofeina, zahărul și alimentele bogate în grăsimi ar trebui să te ajute, la fel ca și faptul de a face câteva exerciții fizice ușoare.

Dacă ai probleme cu somnul, Anexa F îți va oferi un început în rezolvarea oricăror probleme legate de acesta. Alimentele și somnul sunt medicamentele tale; nu te zgârci la vreunul dintre ele.

Reducerea stresului

Hei, m-am prins – ești ocupat, viața ta e plină de obligații presante, persoanele dragi au nevoie de tine, iar acum încerci și acest nou mod de a găti, de a mânca și de a gândi asupra mâncării. Bineînțeles că ești stresat. Cine nu ar fi?

Totuși, undeva, în ziua ta obositoare, dacă ai găsi doar zece minute pentru a sta și a respira sau a medita, iar apoi dacă ai putea găsi timp pe parcursul săptămânii pentru un curs de yoga, o ședință de acupunctură sau masaj... dacă ai putea găsi metode creative de a împărți timpul de îngrijire a copiilor cu un vecin sau cu o rudă și ți-ai oferi niște timp liber la fiecare câteva săptămâni... dacă tu și partenerul sau partenera ați putea planifica o întâlnire de noapte o dată pe lună... ai fi uimit de beneficiile care ar rezulta pentru sănătate. Am vorbit despre detensionare în Capitolul șapte, așa că fă-ți ție și organismului tău o favoare: găsește timp pentru detensionare. Promit, vei fi mult mai eficient atunci când te vei întoarce la muncă sau la obligațiile familiale, iar sistemul tău imunitar te va răsplăti însutit.

Să mergem mai departe

Dacă vrei să mai faci un pas înainte, te poți alătura comunității de pe site-ul nostru: sunt acolo mii de persoane care au urmat deja Metoda Myers.

Avem o comunitate foarte activă, de susținere, unde poți pune întrebări, împărtăși sugestii și chiar veni cu unele rețete noi! Dacă dorești o consiliere mai personalizată, poți, de asemenea, da un telefon, prin intermediul site-ului meu, pentru a vorbi cu unul dintre dieteticienii mei înregistrați.

Capitolul 9

Programul de treizeci de zile
Planuri de masă și rețete

Eu îți recomand să începi într-o zi când ai ceva timp suplimentar pentru a prepara câteva rețete de bază, ca să te poți bucura de prima săptămână. Am presupus că faci pregătirile în weekend pentru că vei fi mult mai aglomerat pe parcursul săptămânii, dar, evident, tu trebuie să organizezi lucrurile în așa fel încât să se potrivească propriului tău program.

Rețetele și planurile de masă sunt gândite pentru porții destul de mari, de două persoane la o masă. Te rog să le adaptezi la propria situație. Vei găsi, pe tot parcursul planurilor de masă, instrucțiuni referitoare la felul cum să economisești și să folosești ceea ce rămâne, astfel încât tot ce trebuie să faci este să urmezi indicațiile zi de zi.

Dovedește-te, totuși, flexibil. Fiecare persoană, respectiv familie, este diferită, așa că s-ar putea să rămâi fără alimente mai repede sau mai puțin repede decât am presupus noi. Dacă îți place vreuna dintre rețete și vrei să o folosești mai des sau dacă dorești să personalizezi una pentru a fi mai pe gustul tău, poți face acest lucru fără nicio problemă, dacă nu incluzi vreunul dintre alimentele toxice sau inflamatorii semnalate la paginile 202-203. Ceea ce trebuie să ții minte în primul rând este să eviți alimentele pe care le-am enumerat eu. Finalmente, cei care doresc să-și inventeze propriile feluri de mâncare pot folosi alternativa „Creează-ți propriile mese" de la pagina 288.

Înainte de a te apuca de treabă, urmând planurile de masă, petrece câteva momente pentru a realiza testele care vizează suprapopularea cu fungi, suprapopularea bacteriană a intestinului subțire și paraziții, astfel încât să-ți poți personaliza planurile de masă pe baza acestor teste, dacă este necesar. După teste, urmează o diagramă care îți spune ce suplimente să iei în fiecare zi și cum să personalizezi consumul acestora în funcție de cele trei probleme, ca și de oboseala glandelor suprarenale. Suntem persoane cu nevoi diferite, așa că eu sunt fericită să împărtășesc această abordare personalizată cu tine.

Și acum încep cele treizeci de zile de vindecare. Poftă bună!

AM CANDIDA SAU ALTE CIUPERCI, SUFĂR DE SUPRAPOPULARE BACTERIANĂ A INTESTINULUI SUBȚIRE SAU AM PARAZIȚI?

Fă-ți fiecare test și adaptează planul de alimentație în funcție de necesități. Apoi vezi paginile 217-223 pentru o diagramă care te va ajuta să-ți personalizezi consumul de suplimente.

Suprapopulare cu fungi/candida

- ___ Am o boală autoimună, cum ar fi tiroidita Hashimoto, artrita reumatoidă, colita ulcerativă, lupusul, psoriazisul, sclerodermia sau scleroza multiplă.
- ___ Am infecții fungice pe piele sau pe unghii; printre ele, piciorul de atlet (micoza piciorului), dermatomicoza sau ciuperca unghiei.
- ___ Sufăr de oboseală cronică, de fibromialgie sau mă simt obosit tot timpul.
- ___ Am probleme digestive, cum ar fi balonarea, constipația sau diareea.
- ___ Am dificultăți de concentrare, memorie slabă, lipsă de concentrare, ADD, ADHD sau creier în ceață.
- ___ Am probleme ale pielii cum ar fi eczeme, psoriazis, urticarie, acnee, rozacee sau erupții inexplicabile.
- ___ Sunt ușor iritat și/sau am frecvent modificări de dispoziție, anxietate sau depresie.
- ___ Fac infecții vaginale cu fungi sau am mâncărimi rectale ori vaginale.

— Sufăr de alergii sezoniere sau de mâncărimi în urechi.

— Mi-e poftă de zahăr și de carbohidrați rafinați.

Dacă ai bifat trei sau mai multe puncte, înseamnă că testul tău referitor la suprapopularea cu fungi a ieșit pozitiv. Îți recomand să urmezi protocolul alimentar pentru suprapopulare cu fungi/suprapopulare bacteriană a intestinului subțire pe care ți-l prezint în continuare.

Suprapopularea bacteriană a intestinului subțire (SIBO)

— Am fost diagnosticat cu sindromul intestinului iritabil sau boala inflamatorie a intestinului.

— Mă simt balonat după mese sau sunt balonat o mare parte din timp.

— Am gaze, dureri abdominale, crampe.

— Am scaune moi, urât mirositoare.

— Am intoleranță alimentară la gluten, la produse lactate, la soia, la porumb.

— Am intoleranță la histamină.

— Articulațiile mă dor.

— Mă simt obosit tot timpul.

— Am iritații ale pielii cum ar fi eczeme, psoriazis, urticarie, acnee, rozacee sau erupții inexplicabile.

— Am astm sau alte probleme respiratorii.

— Mă simt deprimat și lipsit de speranță.

— Am fost diagnosticat cu un deficit de vitamina B12.

Dacă ai bifat trei sau mai multe puncte, înseamnă că testul tău vizând suprapopularea bacteriană a intestinului subțire a ieșit pozitiv. Îți recomand să urmezi protocolul alimentar pentru suprapopulare cu fungi/suprapopulare bacteriană a intestinului subțire pe care îl prezint în continuare.

Protocolul dietetic pentru suprapopularea cu fungi/suprapopularea bacteriană a intestinului subțire

Îți vei trata suprapopularea cu fungi și/sau suprapopularea bacteriană a intestinului subțire luând suplimentele specifice indicate în tabelele de la

paginile 217-223 și înfometând fungii și bacteriile prin renunțare la alimentele dulci și la amidonul de care au nevoie aceștia/acestea. În consecință, va trebui să urmărești conștiincios reducerea consumului de carbohidrați în următoarele treizeci de zile ale Metodei Myers. Eu recomand nu mai mult de două cești de legume care conțin amidon (cartofi dulci, dovleac, dovlecel) și nu mai mult de o ceașcă de fructe pe zi. Va trebui, de asemenea, să elimini toate tipurile de oțet, cu excepția oțetului de mere. Nu îți face griji – Brianne știe că majoritatea pacienților noștri cu boli autoimune sau din spectrul autoimun au aceste probleme și a ținut cont de asta în crearea planurilor de masă. Atâta timp cât urmezi planurile ei de masă și rețetele pe care ți le-am pus la dispoziție, ar trebui să-ți fie bine; păstrează însă în minte aceste linii directoare atunci când mănânci în oraș sau la altcineva acasă.

Paraziți

__ Am constipație, diaree sau gaze.

__ Am călătorit în afara țării.

__ Îmi amintesc că, în timp ce mă aflam în afara țării, am suferit de „diareea călătorului".

__ Am avut, la un moment dat, ceva ce cred că a fost intoxicație alimentară, iar de atunci am probleme cu digestia.

__ Am probleme cu somnul și mă trezesc de mai multe ori pe noapte.

__ Am iritații ale pielii, cum ar fi eczeme, psoriazis, urticarie, acnee, rozacee sau erupții inexplicabile.

__ Scrâșnesc din dinți în somn.

__ Am dureri musculare sau articulare.

__ Mă simt epuizat, deprimat, apatic aproape tot timpul.

__ Nu mă simt sătul după ce mănânc.

__ Am anemie, lipsă de fier.

__ Am fost diagnosticat cu sindrom de colon iritabil, colită ulcerativă sau boală Crohn.

Dacă ai bifat trei sau mai multe puncte, ar fi bine să iei suplimentele recomandate pentru paraziți pe care le prezint în tabelul următor.

PROGRAMUL SUPLIMENTELOR RECOMANDATE DE METODA MYERS PENTRU TRATAREA BOLILOR AUTOIMUNE

Pentru toți pacienții

Suplimente	Opțiuni	Cumpărați	Cantitate	Adulți
Probiotic*	Complete Probiotic Capsules or Powder	**Klaire/ ProThera** (Ther-Biotic Complete)	1 capsulă de două ori pe zi ori ¼ de linguriță	50+ miliarde de UI, 10+ tulpini de probiotice pe zi (nu consuma probiotice cultivate pe orice alimente care trebuie evitate, cum ar fi soia, lactate, grâu)
	SAU Prescript-Assist Broad Spectrum Probiotic	SAU **Prescript-Assist**	SAU 1 capsulă de două ori pe zi	SAU 1.240 mg amestec de probiotice bazate pe sol, zilnic
Omega 3 (ulei de pește)	Complete Omega 3 Capsules	**Metagenics** (OmegaGenics EPA-DHA 500)	1-4 capsule de două ori pe zi	1.000-4.000 mg omega 3 (EPA și DHA) zilnic
L-Glutamină	L-Glutamine	**Designs for Health**	4 capsule pe zi	3.000 mg L-glutamină zilnic
SAU Pudră pentru refacerea intestinului	SAU GI Repair Powder	SAU **Xymogen** (GlutAloe-Mine)	SAU 1 măsură pe zi	SAU Amestec de L-glutamină, licorice (lemn dulce) deglicirhizinată și aloe vera

Supliment	Supliment utilizat în clinica mea	Compania recomandată	Cum se administrează	Alternative
Acetil-glutation SAU N-acetil-cisteină + Vitamina C + Supliment: suport pentru funcțiile hepatice	Glutathione SAU N-Acetyl-Cysteine + Complete Vitamin C + Liver Support	**CitriSafe** SAU **Designs for Health Xymogen** **Klaire/ ProThera** (HepatoThera Forte)	1-2 capsule dimineața și după-amiaza SAU 1 capsulă de două ori pe zi 2 capsule de două ori pe zi 1 capsulă de două ori pe zi, pe stomacul gol	600-1.200 mg de acetil-glutation pe zi SAU 1.800 mg de N-acetil-cisteină pe zi 2.000 mg de vitamina C pe zi Amestec de suplimente hepatice, inclusiv de acid alfa-lipoic și silimarină
Vitamina D3	Picături de vitamină D1000 UI	**Pure Encapsulations**	2 picături pe zi sub limbă	2.000 UI de vitamină D pe zi
În funcție de rezultatele obținute la testele anterioare sau dacă, după ce ai citit cartea, simți că ai probleme în anumite domenii, poți alege să iei unele dintre suplimente care urmează.				
Inflamație/susținerea sistemului imunitar				
Curcumin Phytosome (curcumină)	Meriva-SR Curcumin	**Thorne Research**	2 capsule de două ori pe zi	1.000 mg de curcumină pe zi
Resveratrol	CitriSafe Resveratrol	**CitriSafe**	Se dizolvă una sub limbă de două ori pe zi.	50 mg de resveratrol pe zi
Acetil-glutation	Glutathione	**CitriSafe**	1-2 capsule pe zi	600-1.200 mg de acetil-glutation/ zi

Suplimente	Suplimente utilizate în studiile menționate	Companii recomandate	Cum se administrează	Absorbție
SAU N-acetil-cisteină + Vitamina C + Supliment: suport pentru funcțiile hepatice	SAU N-Acetyl-Cysteine + Complete VitaminC + Liver Support	SAU **Designs for Health** **Xymogen** **Klaire/ ProThera** (HepatoThera Forte)	SAU 1 capsulă de două ori pe zi, pe stomacul gol 2 capsule de două ori pe zi 1 capsulă de două ori pe zi, pe stomacul gol	SAU 1.800 mg N-acetil-cisteină pe zi 2.000 mg de vitamina C pe zi Amestec de suplimente hepatice, inclusiv acid alfa lipoic și silimarină
Pentru sănătatea intestinului				
Probiotic*	Complete Probiotic Capsules or Powder SAU Prescript-Assist Broad Spectrum Probiotic	**Klaire/Pro Thera** (Ther-Biotic Complete) SAU **Prescript Assist**	1 capsulă de două ori pe zi sau ¼ de linguriță SAU 1 capsulă de două ori pe zi	50+ miliarde de UI, 10+ tulpini de probiotice pe zi SAU 1.240 mg de amestec de probiotice bazate pe sol, zilnic
L-Glutamină SAU Pudră pentru refacerea intestinului	L-Glutamine SAU GI Repair Powder	**Designs for Health** SAU **Xymogen** (GlutAloe Mine)	4 capsule pe zi SAU 1 măsură pe zi	3.000 mg L-glutamină zilnic SAU Amestec de L-glutamină, licorice (lemn dulce) deglicirhizinată și aloe vera
Colagen	Great Lakes Collagen Hydrolysate	**Great Lakes Gelatin**	1-2 linguri de două ori pe zi	Colagen din carne de vită hrănită cu iarbă

Supliment	Supliment utilizat în clinica mea	Compania recomandată	Cum se administrează	Alternative
Enzime digestive	Complete Enzyme capsules**/ masticabile	**Klaire/ ProThera** (Vital-Zymes Complete/ Chewable)	2 capsule masticabile în timpul fiecărei mese*	800 mg dintr-un amestec de enzime cu spectru larg, inclusiv amilază, protează şi lipază, în timpul fiecărei mese
Clorhidrat de betaină cu pepsină	Betaine HCL & Pepsin	**Thorne**	1-2 capsule în timpul fiecărei mese – întrerupe dacă simţi chiar şi minime arsuri la stomac, indigestie sau căldură în stomac sau piept.	500-1.300 mg de clorhidrat de betaină cu pepsină în timpul fiecărei mese
Sprijin pentru detoxifiere				
Acetil-glutation SAU N-acetil-cisteină + Vitamina C + Suplimentsuport pentru funcţiile hepatice	Glutathione SAU N-Acetyl-Cysteine + Complete Vitamin C + Liver Support	**CitriSafe** SAU **Designs for Health Xymogen** **Klaire/ ProThera** (HepatoThera Forte)	1-2 capsule zilnic SAU 1 capsulă de două ori pe zi 2 capsule de două ori pe zi 1 capsulă de două ori pe zi, pe stomacul gol	600-1.200 mg de acetil-glutation/zi SAU 1.800 mg N-acetil-cisteină pe zi 2.000 mg pe zi de vitamina C Amestec de suplimente hepatice, inclusiv acid alfa lipoic şi silimarină

Supliment	Supliment utilizat în clinica mea	Compania recomandată	Cum se administrează	Alternative
Infecții (EBV, herpes etc.)				
L-lizină	Lysine	**Designs for Health** (L-Lysine)	1 capsulă pe zi pentru a preveni erupția; dacă ai o erupție/criză, poți lua 1 capsulă de trei ori pe zi.	750-2.250 mg L-lizină pe zi
Lauricidin	Lauricidin	**Lauricidin** (Monolaurin Supplement)	Începi cu un sfert de linguriță cu alimente de două până la de trei ori pe zi și, încet, poți ajunge la o linguriță cu alimente de două-trei ori pe zi.	
Acid humic	Humic Acid	**Allergy Research Group**	Începi cu o capsulă de două ori pe zi și poți ajunge până la 2 capsule de două ori pe zi.	750-1.500 mg de acid humic pe zi
Suprapopulare cu fungi/candida				
Acid caprilic	Caprylic Acid	**Pure Encapsulations**	2 capsule de două ori pe zi, pe stomacul gol	1.600 mg acid caprilic pe zi
Candisol	Candisol	**Bairn Biologics**	2 capsule de două ori pe zi, pe stomacul gol	

Suplimente	Suplimente indicate pentru	Compania recomandată	Cantitate și administrare	Alternative
Suprapopularea bacteriană a intestinului subțire				
Supliment din plante*	MicrobClear	**Designs for Health** (GI Microb-X)	1 capsulă de două ori pe zi	Formulă pe bază de plante care să includă cel puțin patru din următoarele: extract de tribulus, extract de pelin, sulfat de berberină, extract de grepfrut, extract de agrișă, extract de bearberry, extract de nuc negru.
Paraziți				
Supliment din plante**	Microb-Clear	**Designs for Health** (GI Microb-X)	1 capsulă de două ori pe zi	Formulă pe bază de plante care să includă cel puțin patru din următoarele: extract de tribulus, extract de pelin, sulfat de berberină, extract de grepfrut, extract de agrișă, extract de bearberry, extract de nuc negru.
Susținere pentru glandele suprarenale				
Amestec adaptogen de plante	AdrenoMend	**Douglas Laboratories**	2 capsule cu alimente pe zi, timp de una până la două	Formulă pe bază de plante, incluzând cel puțin cinci dintre

Supliment	Supliment utilizat în clinica mea	Compania recomandată	Cum se administrează	Alternative
			săptămâni, apoi 4 capsule cu alimente pe zi, timp de două până la patru luni	următoarele: Schisandra chinensis, Bacopa monnieri, Rhodiola rosea, Eleutherococcus senticosus, Magnolia officinalis, Rehmannia glutinosa, Panax ginseng, Coleus forskohlii

* Complete Enzyme conțin un ingredient derivat din albuș de ou. Persoanele cu alergie cunoscută la albușul de ou ar trebui să consulte medicul înainte de a folosi acest produs.

** Ia probiotice la cel puțin două ore distanță de suplimentele pe bază de plante pentru paraziți/suprapopularea bacteriană a intestinului subțire.

PLANUL ALIMENTAR DE TREIZECI DE ZILE

Amintește-ți: acest plan se bazează pe ideea că masa va fi gătită pentru două persoane, astfel încât servirea va fi gândită pentru două porții. Simte-te liber să-l adaptezi pentru a-l potrivi nevoilor familiei tale. Dacă gătești pentru o singură persoană, taie pur și simplu în jumătate numărul de porții și cantitatea de ingrediente din instrucțiuni. Am listat titlurile de rețete cu bold în zilele în care trebuie să le gătești și fără bold atunci când folosești ce ți-a rămas dintr-o zi anterioară. Dacă dorești un plan detaliat, care să îți spună exact câte porții trebuie să faci atunci când pregătești rețetele și câte atunci când consumi din ce ți-a rămas, găsești o diagramă la paginile 292-307. Acest plan vine ca un ajutor, astfel încât cele treizeci de zile să se desfășoare cât mai lin și mai delicios posibil.

Ziua pregătirilor

Cu o zi înainte de a începe planul de masă, gătește următoarele rețete, de care te vei bucura pe tot parcursul primei săptămâni. Această zi este crucială: pregătirea înainte de a începe cu adevărat te va ajuta să pornești programul lin. Dacă urmează să ai o săptămână tipică de lucru, îți recomand să faci pregătirile într-o sâmbătă și să începi programul duminica, atunci când încă mai ai ceva timp suplimentar pentru gătit. După ce pregătești, poți să guști niște Pui la cuptor, cu lămâie și usturoi (pagina 272) pentru a-ți face o idee despre meniu înainte de a începe!

Pui la cuptor, cu lămâie și usturoi (pagina 272)
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (paginile 250-251)
Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun (pagina 282)

Prima zi

Mic dejun

Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun (pagina 282)
Cartofi dulci, savuroși, la tigaie (pagina 240)
Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)
Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă dorești

Prânz

Salată de varză Kale bio cu portocală și merișoare (pagina 255)
Supă bio cu cinci legume de la fermă (paginile 253-254)

Cină

Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc (pagina 279)
Servește o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpșuni, mure sau coacăze.

A doua zi

Mic dejun

Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun
Cartofi dulci, savuroși, la tigaie
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)
Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă dorești

Prânz

Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc

Cină

Somon sălbatic la cuptor, cu salsa de mango și mandarină (paginile 262-263)

Soté de amestec de verdețuri organice cu usturoi (paginile 241-242)

Sparanghel simplu, organic, la cuptor (pagina 248)

A TREIA ZI

Mic dejun

Somon sălbatic la cuptor, cu salsa de mango și mandarină

Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Salată tropicală Nicaragua (pagina 256)

Supă bio cu cinci legume de la fermă

Cină

Baby Kale organic și salată de spanac cu rozmarin și busuioc, plus burger cu busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă (paginile 255-256)

Dovleac-ghindă cremos (pagina 241)

Servește o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpșuni, mure sau coacăze.

A PATRA ZI

Mic dejun

Mititei savuroși pentru micul dejun (paginile 281-282)

Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure (pagina 290)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Baby-Kale organic și salată de spanac cu rozmarin și busuioc

Burger cu busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă

Dovleac-ghindă cremos

Cină

Tacos de pește condimentat (pagina 271)

Varză de Bruxelles cu cireșe negre organice (pagina 249)

A CINCEA ZI

Mic dejun

Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză Kale și zucchini (pagina 268)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Salată cu portocale roșii, rucola și fenicul (paginile 257-258)

Cină

Curry de pui cu nucă de cocos (paginile 272-273)

„Pilaf" de conopidă (pagina 244)

Servește o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpșuni, mure sau coacăze.

A ȘASEA ZI

Mic dejun

Mititei savuroși pentru micul dejun

Cartofi dulci, savuroși, la tigaie (pagina 240)

Prânz

Curry de pui cu nucă de cocos

„Pilaf" de conopidă

Cină

Halibut sălbatic cu ceapă dulce caramelizată (pagina 263)

Broccolini organic cu usturoi și lămâie (pagina 249)

Soté de amestec de verdețuri organice cu usturoi (paginile 241-242)

A ȘAPTEA ZI

Mic dejun

Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun (pagina 282)

Cartofi dulci, savuroși, la tigaie

Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă dorești

Prânz

Salată Cobb (paginile 254-255)

Sparanghel simplu, organic, la cuptor (pagina 248)

Cină

Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc (pagina 279)
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (paginile 250-251)
Servește o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpșuni, mure sau coacăze.

A OPTA ZI

Mic dejun

Mititei savuroși pentru micul dejun
Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure (pagina 290)
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)
Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă dorești

Prânz

Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc

Cină

Curry verde thailandez cu creveți (paginile 264-265)
Broccolini organic cu usturoi și lămâie (pagina 249)

A NOUA ZI

Mic dejun

Mititei savuroși pentru micul dejun (paginile 281-282)
Cartofi dulci, savuroși, la tigaie (pagina 240)
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)
Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă dorești

Prânz

Curry verde thailandez cu crevete

Cină

Porc chinezesc picant, gătit la foc mic (paginile 283-284)
„Pilaf" de conopidă (pagina 244)
Servește o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpșuni, mure sau coacăze.

A ZECEA ZI

Mic dejun

Mititei savuroși pentru micul dejun

Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure (pagina 290)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Porc chinezesc picant, gătit la foc mic

„Pilaf" de conopidă

Cină

Sărmăluțe picante de curcan (paginile 276-277)

Salată de „tăiței" de zucchini (pagina 257)

A UNSPREZECEA ZI

Mic dejun

Mititei cu mere dulci pentru micul dejun (pagina 282)

Cartofi dulci, savuroși, la tigaie

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Sărmăluțe picante de curcan

Salată de „tăiței" de zucchini (pagina 257) sau **Creează-ți propria salată din amestec de produse bio** (paginile 286-287)

Cină

Salată dulce de somon cu portocală (paginile 263-264)

Varză de Bruxelles cu cireșe negre organice (pagina 249)

A DOUĂSPREZECEA ZI

Mic dejun

Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză Kale și zucchini (pagina 268)

Prânz

Salată de varză Kale bio cu portocală și merișoare (pagina 255)

Cină

Varză cu usturoi la cuptor (paginile 245-246)

A TREISPREZECEA ZI

Mic dejun

Mititei cu mere dulci pentru micul dejun

Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure (pagina 290)

Prânz

Salată tropicală Nicaragua (pagina 256)

Cină

Baby-Kale organic și salată de spanac cu rozmarin și busuioc, plus **Burger cu busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă** (paginile 255-256)

Cartofi dulci prăjiți (pagina 246)

A PAISPREZECEA ZI

Mic dejun

Scramble organic cu pui și legume (paginile 274-275)

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă dorești

Prânz

Paste pesto cremoase cu creveți (paginile 266-267)

Sparanghel simplu, organic, la cuptor (pagina 248)

Cină

Curry marocan de miel gătit la foc mic (paginile 278-279)

Dovleac japonez Kabocha (Green Hokkaido) la cuptor, cu scorțișoară (pagina 242)

Servește o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpșuni, mure sau coacăze.

A CINCISPREZECEA ZI

Mic dejun

Scramble organic cu pui și legume

Dovleac japonez Kabocha (Green Hokkaido) la cuptor, cu scorțișoară

Prânz

Tacos de pește condimentat (pagina 271)

Salată de castravete cu alge (paginile 258-259)

Cină

Paste pesto cremoase cu creveți

Sparanghel simplu, organic, la cuptor (pagina 248)

A ȘAISPREZECEA ZI

Mic dejun

Curry marocan de miel gătit la foc mic

Prânz

Tacos de pește condimentat

Salată de castravete cu alge (paginile 258-259) sau **Creează-ți propria salată din amestec de alimente organice** (paginile 286-287)

Cină

Pui la cuptor cu lămâie și usturoi (pagina 272)

Supa-cremă de pui cu tăiței a bunicii (pagina 252)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (paginile 250-251)

A ȘAPTESPREZECEA ZI

Mic dejun

Supa-cremă de pui cu tăiței a bunicii

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă dorești

Prânz

Avocado umplut cu somon și coriandru (pagina 266)

Salată cu portocale roșii, rucola și fenicul (paginile 257-258)

Cină

Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc (pagina 279)

Chipsuri de varză Kale (pagina 250)

Servește o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpșuni, mure sau coacăze.

A OPTSPREZECEA ZI

Mic dejun

Mititei savuroși pentru micul dejun (paginile 281-282)

Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure (pagina 290)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Salată Cobb (paginile 254-255)

Cină

Broccolini organic cu usturoi și lămâie (pagina 249)

Gumbo condimentat cu pui și cârnăciori (paginile 277-278)

A NOUĂSPREZECEA ZI

Mic dejun

Mititei savuroși pentru micul dejun

Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure (pagina 290)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Gumbo condimentat cu pui și cârnăciori

Broccolini organic cu usturoi și lămâie (pagina 249)

Cină

Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată (pagina 263)

Supă cremoasă cu dovleac plăcintar și scorțișoară (paginile 251-252)

A DOUĂZECEA ZI

Mic dejun

Mititei cu mere dulci pentru micul dejun (pagina 282)

Supă cremoasă cu dovleac plăcintar și scorțișoară

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă dorești

Prânz

Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată

Salată de varză Kale bio cu portocală și merișoare (pagina 255)

Cină

Salată tropicală Nicaragua (pagina 256)

Varză de Bruxelles cu cireșe negre organice (pagina 249)

Biscuiți de mere cu scorțișoară (paginile 290-291)

A DOUĂZECI ȘI UNA ZI

Mic dejun

Mititei cu mere dulci pentru micul dejun

Cartofi dulci, savuroși, la tigaie (pagina 240)

Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv

Prânz

Pui la cuptor, cu lămâie și usturoi (pagina 272)
Salată Cobb (paginile 254-255)
Supă bio cu cinci legume de la fermă (paginile 253-254)
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (paginile 250-251)

Cină

Sushi de sâmbătă seara (paginile 268-269)
Crevete crocant cu cocos (paginile 269-270)
Legume la cuptor (pagina 248)

A DOUĂZECI ȘI DOUA ZI

Mic dejun

Biscuiți de mere cu scorțișoară
Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Anghinare cu oțet de prune Umeboshi (pagina 247)
Salată cu portocale roșii, rucola și fenicul (paginile 257-258)

Cină

Curry de pui cu nucă de cocos (paginile 272-273)
Anghinare cu oțet de prune Umeboshi

A DOUĂZECI ȘI TREIA ZI

Mic dejun

Mititei savuroși pentru micul dejun (paginile 281-282)
Dovlecei de vară cu cocos (paginile 247-248)
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)
Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă dorești

Prânz

Curry de pui cu nucă de cocos
Salată de varză Kale bio cu portocală și merișoare (pagina 255) sau **Creează-ți propria salată din amestec de produse bio** (paginile 286-287)

Cină

Cartofi dulci umpluți (paginile 275-276)
Supă bio cu cinci legume de la fermă

A DOUĂZECI ŞI PATRA ZI

Mic dejun

Mititei savuroşi pentru micul dejun

Parfait cremos de nucă de cocos şi fructe de pădure (pagina 290)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Cartofi dulci umpluţi

Salată de „tăiţei" de zucchini (pagina 257) sau **Creează-ţi propria salată din amestec de alimente organice** (paginile 286-287)

Cină

Avocado umplut cu somon şi coriandru (pagina 266)

Sparanghel simplu, organic, la cuptor (pagina 248)

A DOUĂZECI ŞI CINCEA ZI

Mic dejun

Mititei cu mere dulci pentru micul dejun (pagina 282)

Cartofi dulci, savuroşi, la tigaie (pagina 240)

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Salată tropicală Nicaragua (pagina 256)

Cină

Porc chinezesc picant, gătit la foc mic (paginile 283-284)

„Pilaf" de conopidă (pagina 244)

A DOUĂZECI ŞI ŞASEA ZI

Mic dejun

Mititei cu mere dulci pentru micul dejun

Cartofi dulci, savuroşi, la tigaie

Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Prânz

Porc chinezesc picant, gătit la foc mic

„Pilaf" de conopidă

Cină

Tacos de peşte condimentat (pagina 271)

Salată de castravete cu alge (paginile 258-259)

Servește o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpșuni, mure sau coacăze.

A DOUĂZECI ȘI ȘAPTEA ZI

Mic dejun

Mititei savuroși pentru micul dejun (paginile 281-282)
Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure (pagina 290)
Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă dorești

Prânz

Tacos de pește condimentat
Salată de castravete cu alge (paginile 258-259) sau **Creează-ți propria salată din amestec de alimente organice** (paginile 286-287)

Cină

Friptură rumenită de animal crescut cu iarbă, cu cartofi dulci (pagina 280)
Soté de amestec de verdețuri organice cu usturoi (paginile 241-242)
Miniprăjituri cu cremă de banană (pagina 291)

A DOUĂZECI ȘI OPTA ZI

Mic dejun

Friptură rumenită de animal crescut cu iarbă, cu cartofi dulci
Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Prânz

Pui la cuptor, cu lămâie și usturoi (pagina 272)
Sărmăluțe de pui în foi de salată (paginile 280-281)
Broccolini organic cu usturoi și lămâie (pagina 249)
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (paginile 250-251)

Cină

Sushi de sâmbătă seara (paginile 268-269)
Cod la cuptor, cu ulei de cocos și spanac (paginile 267-268)
Salată de castravete cu alge (paginile 258-259)

A DOUĂZECI ȘI NOUA ZI

Mic dejun

Scramble de fructe de mare sălbatice cu varză Kale și zucchini (pagina 268)

Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)

Prânz

Sărmăluțe de pui în foi de salată

Cină

Baby-Kale organic și salată de spanac cu rozmarin și busuioc, cu **Burger din carne de animal hrănit cu iarbă** (paginile 255-256)

A TREIZECEA ZI

Mic dejun

Mititei savuroși pentru micul dejun
Cartofi dulci, savuroși, la tigaie (pagina 240)
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)
Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă dorești

Prânz

Salată cu portocale roșii, rucola și fenicul (paginile 257-258)

Cină

Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc (pagina 279)
Varză de Bruxelles cu cireșe negre organice (pagina 249)

PLANUL DE MASĂ DE ȘAPTE ZILE, BAZAT PE FRUCTE DE MARE

Acest plan de doar șapte zile este o versiune modificată a Metodei Myers, dacă nu consumi pui, vită, miel sau porc. Reține, acest regim este mai puțin inflamator decât dieta ta vegană sau vegetariană, dar nu e la fel de bogat în substanțe nutritive ca planul de masă obișnuit al Metodei Myers. Faptul că dorești să utilizezi acest plan de masă bazat pe fructe de mare doar într-un interval de tranziție sau faptul că nu ești dispus să schimbi în dieta ta mai mult de atât ține numai de tine. La fel ca planul de masă obișnuit, cel de masă bazat pe fructe de mare se sprijină pe ideea că vei găti pentru două persoane, așa că fiecare masă va fi compusă din două porții. Ești liber să îl adaptezi conform nevoilor familiei tale. În cazul în

care gătești pentru o singură persoană, trebuie doar să înjumătățești numărul de porții și cantitatea de ingrediente. Tot vor rămâne ceva rămășițe. Dacă dorești un plan detaliat care să îți spună exact câte porții trebuie să faci atunci când pregătești rețetele, dar și când vei consuma din ce ți-a rămas, poți găsi o diagramă la paginile 307-310. Acest plan vine ca un ajutor, astfel încât cele treizeci de zile să se desfășoare cât mai lin și mai delicios posibil.

Ziua pregătirilor

Cu o zi înainte de a urma planul de masă, gătește următoarele rețete, de care te vei bucura pe tot parcursul primei săptămâni. Această zi este crucială: pregătirea înainte de a porni la drum cu adevărat te va ajuta să îți începi programul lin. Dacă ai o săptămână tipică de lucru, îți recomand să-ți faci pregătirile într-o sâmbătă și să-ți începi programul duminică, atunci când încă mai ai ceva timp suplimentar pentru gătit. După ce gătești, poți să guști niște **Supă cremoasă cu dovleac plăcintar și scorțișoară** (paginile 251-252) pentru a-ți face o idee despre meniu înainte de a urma programul!

Supă cremoasă cu dovleac plăcintar și scorțișoară (paginile 251-252)

Curry de pui cu nucă de cocos (paginile 272-273), fără pui

PRIMA ZI

Mic dejun

Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure (pagina 290)

Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă dorești

Prânz

Salată de varză Kale bio cu portocală și merișoare (pagina 255)

Curry de pui cu nucă de cocos, fără pui

Cină

Păstrăv la cuptor cu lămâie și ciuperci (pagina 270)

Broccolini organic cu usturoi și lămâie (pagina 249)

A DOUA ZI

Mic dejun

Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză Kale și zucchini (pagina 268)

Supă cremoasă cu dovleac plăcintar și scorțișoară

Prânz

Păstrăv la cuptor cu lămâie și ciuperci

Salată de varză Kale bio cu portocală și merișoare (pagina 255)

Cină

Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată (pagina 263)

Soté din amestec de verdețuri organice cu usturoi (paginile 241-242)

Dovleac plăcintar picant, cu curcumă (pagina 243)

Servește o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpșuni, mure sau coacăze.

A TREIA ZI

Mic dejun

Curry de pui cu nucă de cocos, fără pui

Prânz

Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată

Supă cremoasă cu dovleac plăcintar și scorțișoară

Soté de amestec de verdețuri organice cu usturoi

Cină

Paste pesto cremoase cu creveți (paginile 266-267)

Servește o jumătate de cană de amestec de fructe de pădure bio: zmeură, căpșuni, mure sau coacăze.

A PATRA ZI

Mic dejun

Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure (pagina 290)

Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Prânz

Paste pesto cremoase cu creveți

Cină

Somon sălbatic la cuptor cu salsa de mango și mandarină (paginile 262-263)

Cartofi dulci perfecți, copți de două ori, cu nucșoară și scorțișoară (pagina 245)

Sparanghel simplu, organic, la cuptor (pagina 248)

A CINCEA ZI

Mic dejun

Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure (pagina 290)

Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Prânz

Somon sălbatic la cuptor cu salsa de mango și mandarină

Salată tropicală Nicaragua (pagina 256)

Cină

Cod la cuptor, cu ulei de cocos și spanac (paginile 267-268)

„Pilaf" de conopidă (pagina 244)

A ȘASEA ZI

Mic dejun

Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză Kale și zucchini (pagina 268)

Prânz

Cod la cuptor, cu ulei de cocos și spanac

„Pilaf" de conopidă

Cină

Crevete crocant cu cocos (paginile 269-270)

Salată cu portocale roșii, rucola și fenicul (paginile 257-258)

Biscuiți de mere cu scorțișoară (paginile 290-291)

A ȘAPTEA ZI

Mic dejun

Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure (pagina 290)

Suc de legume verzi de primăvară (pagina 284)

Chai Tea cu lapte de cocos (paginile 284-285) sau ceai verde fără cofeină, dacă dorești

Prânz

Tacos de pește condimentat (pagina 271)

Anghinare cu oțet de prune Umeboshi (pagina 247)

Cină

Sushi de sâmbătă seara (paginile 268-269)

Salată de castravete cu alge (paginile 258-259)

Rețetele Metodei Myers

Legume

Cartofi dulci, savuroși, la tigaie

4 porții

Ce mod minunat de a începe ziua! Acest fel de mâncare cald și consistent este tot ceea ce cauți în materie de produs alimentar care să îți ofere plăcere. Deoarece îl vei servi la micul dejun, îți recomand să pregătești ingredientele din vreme, dacă vrei să câștigi timp.

2-4 linguri de ulei de cocos
2 cartofi dulci medii, tăiați în cuburi mici
1 ceapă galbenă, cuburi
¼ de linguriță de scorțișoară măcinată
⅛ de linguriță de nucșoară măcinată
Praf de sare
Praf de piper negru

Încălzește o tigaie mare la foc mediu. Pune uleiul de cocos, cartofii dulci și ceapa. Acoperă tigaia și las-o pe foc timp de 7-10 minute, amestecând frecvent. Scoate capacul și adaugă scorțișoara, nucșoara, sarea și piperul. Gătește descoperit timp de încă 2-3 minute, amestecând frecvent, până ce cartofii sunt moi și ușor rumeniți.

Dovleac-ghindă cremos

4 porții

Acest dovleac se topește în gură datorită nucii de cocos cremoase și condimentelor dulci.

1 dovleac-ghindă
2 linguriță de ulei de nucă de cocos sau de unt de nucă de cocos și un plus de ulei de cocos pentru gresare
Praf de scorțișoară
Praf de nucșoară

Preîncălzește cuptorul la 195 de grade C. Taie dovleacul în jumătate, de sus în jos. Scoate semințele cu lingura și aruncă-le.

Unge o tavă de mărime medie cu ulei de nucă de cocos. Pune pe tavă jumătățile de dovleac cu fața în jos și dă-le la cuptor vreme de treizeci de minute. Întoarce apoi fiecare bucată de dovleac cu fața în sus, cu ajutorul unui clește. Pune o linguriță de ulei sau de unt de cocos în fiecare jumătate de dovleac și presară cu scorțișoară și nucșoară. Lasă preparatul la cuptor încă 10 minute.

Soté de amestec de verdețuri organice cu usturoi

2-4 porții

Nu te vei mai plânge niciodată că trebuie să mănânci verdețuri după ce le vei încerca pe acestea, stropite cu ulei dulce de cocos.

1 buchet sau 4-5 căni de verdețuri după gust, varză Kale, mangold (sau sfeclă elvețiană), varză furajeră, frunze de muștar indian
2 linguriță de ulei de cocos sau mai multe, dacă este necesar
1 cățel de usturoi, tocat
Praf de sare de mare

Clătește și usucă verdețurile. Separă frunzele de tulpini și toacă tulpinile în segmente de câte cinci centimetri. Taie frunzele în benzi de doi centimetri și jumătate.

Încinge uleiul și usturoiul într-o tigaie medie și adaugă tulpinile tocate. Pune capacul și sotează timp de aproximativ 5 minute, apoi adaugă frunzele și praful de sare. Dacă este necesar, toarnă o linguriță de ulei și sotează timp de încă 2-3 minute.

Dovleac japonez Kabocha (Green Hokkaido) la cuptor, cu scorțișoară

4-6 porții

Când am încercat, în cele din urmă, acest dovleac, mi-am dorit să fi avut parte de el încă din urmă cu ani de zile. Are o aromă extrem de bogată, care merge bine cu orice. Arată ca un mic dovleac verde și, probabil, poate fi găsit la aprozar, lângă dovlecelul spaghetti.

1 dovleac japonez Kabocha (Green Hokkaido)
2 linguri de ulei de cocos topit și un plus de ulei de cocos pentru gresare
Praf de sare de mare
Praf de piper negru
⅛ de linguriță de scorțișoară măcinată
Praf de nucșoară

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade C. Gresează o hârtie de copt cu ulei de cocos. Taie, cu atenție, dovleacul în jumătate, de sus în jos. Scoate-i semințele cu lingura și aruncă-le. Taie fiecare jumătate de dovleac în felii groase de 2,5 cm și pune-le într-un castron mare. Stropește-le cu ulei topit și presară-le cu sare, piper, scorțișoară și nucșoară. Pune feliile pe hârtia de copt și ține-le la cuptor aproximativ 20 de minute, apoi întoarce-le și ține-le încă 20 de minute. Coaja se poate scoate, dar, dacă vrei, o poți îndepărta înainte de servire.

Dovleac plăcintar picant, cu curcumă

2 porții

1 dovleac plăcintar decojit și tocat în cuburi de 1-1,5 cm
1-2 linguri de ulei de cocos topit și un plus de ulei de cocos pentru gresare
¼ de linguriță de curcumă

Preîncălzește cuptorul la 195 de grade C. Într-un castron mare, amestecă bucățile de dovleac cu ulei de cocos și curcumă. Apoi așază-le pe o hârtie de copt unsă și dă-le la cuptor vreme de treizeci de minute – cu cât le ții mai mult la copt, cu atât vor fi mai crocante.

Morcov și sfeclă la cuptor, la foc mic

2-4 porții

Poți observa, pur și simplu, valorile nutritive uimitoare privind culorile strălucitoare ale acestor morcovi cu sfeclă.

4 morcovi decojiți
2 sfecle galbene, decojite
2-3 linguriță de ulei de cocos topit
Praf de sare de mare
Curcumă după gust

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade C. Taie morcovii în discuri subțiri sau în segmente de 5 cm, iar apoi în sferturi, pe lungime. Taie sfecla în bucăți de mărimea unei îmbucături: aproximativ 2,5 cm lungime și 1 cm lățime.

Într-un castron mediu, amestecă legumele, uleiul de cocos topit, sarea și condimentele, care sunt la alegere. Pune legumele pe o hârtie de copt și rumenește-le aproximativ 20 de minute, în funcție de textura dorită.

„Pilaf" de conopidă

4 porții

Această rețetă e una dintre preferatele mele. Este incredibil de ușor de gătit și, servind-o, mă simt de parcă aș mânca din nou orez. Îmi place să prepar o mulțime de „orez" de conopidă și îl consum pe tot parcursul săptămânii, în diferite feluri de mâncare, în special în curry!

1 cap de conopidă, tocat mare
1 ceapă cuburi
2 linguri de ulei de cocos
¼ de linguriță de sare de mare

Spală conopida și desfă-o în florete. Pune floretele într-un aparat de bucătărie cu lame de forma literei S și toacă-le până ce încep să semene cu orezul. Sau poți folosi un aparat special care mărunțește legumele până iau forma boabelor de orez.

Într-o tigaie, sotează ceapa în ulei de cocos, la foc mediu. Când ceapa devine translucidă, adaugă-i conopida tăiată. Amestecă și sotează compoziția până se înmoaie. La final, pune sare și alte condimente preferate, după gust.

Cartof copt – pur și simplu delicios

2 porții (1 cartof/porție)

De fiecare dată când mănânc un cartof dulce, sunt uimită de cât de delicios este. Această rețetă poate fi preparată vrac și folosită de-a lungul săptămânii pentru a economisi timp. Cartofii copți sunt buni chiar și reci, poți să-i servești când ești pe fugă!

2 cartofi dulci mijlocii
Ulei de nucă de cocos pentru gresare

Încălzește cuptorul la 200 de grade C. Spală și taie cartofii dulci în jumătate, pe lungime. Gresează o hârtie de copt cu ulei de cocos și pune pe ea cartofii, cu fața în jos. Coace-i timp de 45-60 de minute sau până se înmoaie.

Cartofi dulci perfecți, copți de două ori, cu nucșoară și scorțișoară

2 porții (1 cartof/porție)

Bine, știu că am spus despre cartofii dulci că sunt minunați, dar această rețetă este de-a dreptul mortală! Vei simți că mănânci un desert. Bucură-te de această masă specială!

2 cartofi dulci la cuptor (a se vedea rețeta)
2 linguri de ulei de cocos
⅛ de linguriță de scorțișoară
Praf de nucșoară
Praf de sare
Praf de piper negru
¼ de cană de lapte de cocos integral (opțional)
2 linguriță de felii de ceapă verde (opțional)

Preîncălzește cuptorul la 195 de grade C. Scoate cartofii din coajă cu o lingură și pune-i într-un bol. Păstrează cojile pe o hârtie de copt. Adaugă în castron uleiul de cocos, scorțișoara, nucșoara, sarea, piperul și laptele de cocos (opțional). Pasează și combină totul într-un aparat de făcut piuré de cartofi sau cu furculița. Așază amestecul de cartofi înapoi în coajă și pune produsul astfel rezultat la cuptor timp de 10-15 minute. Scoate-l din cuptor și acoperă-l, dacă dorești, cu ceapă verde înainte de a-l servi.

Varză cu usturoi la cuptor

4 porții

Ulei de nucă de cocos pentru gresare
1 cap de varză verde
2 căței de usturoi
2 linguri de ulei de măsline
Praf de sare

Praf de piper negru
1 avocado mare, feliat
1 burger cu busuioc și rozmarin, din carne de animal hrănit cu iarbă

Încălzește cuptorul la 200 de grade C. Gresează hârtia de copt cu ulei de cocos. Așază varza pe un fund de lemn, cu tulpina în jos și taie-o în felii de aproximativ 2,5 cm grosime. Cu lama cuțitului de bucătărie, presează căței de usturoi până se înmoaie. Freacă toate laturile feliilor de varză cu usturoi. Picură ulei de măsline în partea de sus și de jos a fiecărei felii de varză și presară sare și piper.

Așază varza pe hârtia de copt unsă și coace-o timp de aproximativ 25 de minute pe o parte, iar apoi întoarce-o și mai coace-o 25 de minute pe cealaltă parte.

Servește-o cu felii de avocado și burger cu busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă.

Cartofi dulci prăjiți

2 porții
Nu vei simți niciodată lipsa cartofilor prăjiți.

2 cartofi dulci medii
Ulei de cocos

Spală și decojește cartofii dulci. Taie-i în formă de cartofi prăjiți, de aproximativ 5 cm lungime și de ½, până la 1 cm grosime. Încălzește, într-o tigaie mare, uleiul de cocos, în cantitate suficientă pentru a acoperi cartofii. Când uleiul e fierbinte, pune în tigaie jumătate dintre cartofi cu o lingură pentru wok. Prăjește timp de aproximativ 7 minute, până se rumenesc (cartofii vor deveni crocanți după ce-i vei scoate din ulei). Prăjește, după aceeași metodă, cartofii rămași.

Anghinare cu oțet de prune Umeboshi

2-4 porții

2 anghinare
O jumătate de lămâie
Un cățel de usturoi, curățat și pisat

Umple o oală mare cu apă, suficientă pentru a acoperi anghinarele, și adu apa la temperatura de fierbere.

Pe un tocător, taie tija de pe fiecare anghinare, astfel încât aceasta din urmă să poată sta pe fundul oalei cu floarea în sus. Taie vârful ascuțit al fiecărei frunze cu foarfecele de bucătărie și aruncă-l. Taie și 2,5 cm din vârful anghinarei și aruncă-l. Freacă zonele tăiate de la ambele anghinare cu jumătatea de lămâie.

Pune cu atenție usturoiul, jumătatea de lămâie și anghinarele în apa care fierbe, cu o lingură de wok. Pune un capac, suficient de mic încât să încapă în interiorul oalei, să acopere partea de sus a anghinarelor, pentru a le menține scufundate în apă clocotită. Fierbe timp de aproximativ 30-35 de minute, până când se înmoaie. Scoate anghinarele cu lingura de wok, apoi lasă-le să se scurgă și să se răcească, așezate cu susul în jos într-o sită, pentru ca apa să iasă din ele.

Pentru a le mânca, scoate fiecare petală pe rând, pune-o în oțet de prune Umeboshi și apoi în gură, dând la o parte, cu dinții, coaja tare, pentru a descoperi miezul. Când ajungi la inima anghinarei, aruncă stratul superior înainte de a o savura.

Resturile de anghinare pot fi reîncălzite la aburi.

Dovlecei de vară cu cocos

2 porții

1 dovlecel zucchini
1 dovlecel galben
2 linguriță de ulei de cocos

Spală dovleceii, taie-le capetele și apoi dă-i prin răzătoare. Încinge uleiul de cocos într-o tigaie mijlocie. Pune dovleceii și sotează amestecul timp de 1-2 minute.

Legume la cuptor

2 porții

4 cești de legume la alegere (sparanghel, sfeclă, broccoli, conopidă, morcovi, țelină, dovlecei, cartofi dulci etc.)
1-2 linguri de ulei de cocos topit
¼ de linguriță de sare
Condimente, opțional: curcumă, scorțișoară, nucșoară, chimen, sare, piper negru

Preîncălzește cuptorul la 180 de grade C. Într-un castron, combină legumele, uleiul de cocos, sarea și condimentele alese și amestecă până când legumele sunt acoperite uniform.

Așază legumele pe o hârtie de copt și coace-le timp de 15-25 de minute. Timpul de gătire va depinde de legumele alese și de textura dorită. Stai cu ochii pe compoziție pentru a determina cel mai bun timp de preparare.

Sparanghel simplu, organic, la cuptor

2 porții

24 de tulpini de sparanghel, cărora le-ai aruncat capetele
1 lingură de ulei de cocos sau de ulei de măsline
Praf de sare de mare
1 feliuță de lămâie

Preîncălzește cuptorul la 190 de grade C. Spală sparanghelul și pune-l în tava de copt. Picură peste el ulei și sărează-l. Coace-l timp de 20-25 de minute. Înainte de servire, stoarce peste sparanghel sucul din felia de lămâie.

Varză de Bruxelles cu cireșe negre organice

2 porții

3 cești de varză de Bruxelles, fără tulpini
½ de ceașcă de cireșe proaspete, fără sâmburi și feliate
2-3 linguri de ulei de cocos topit, suplimentar, pentru gresare
¼ de linguriță de sare

Preîncălzește cuptorul la 190 de grade C. Unge o hârtie de copt cu ulei de cocos. Taie verzele de Bruxelles în jumătăți. Amestecă-le cu cireșe, ulei și sare. Pune preparatul la cuptor timp de 15-20 minute, în funcție de textura dorită.

Broccolini organic cu usturoi și lămâie

2 porții

Oricare dintre aceste rețete de verdețuri poate fi dublată pentru a fi servită în ziua următoare.

8 tulpini de broccolini organic, fără capete
1 lingură de ulei de cocos ori de ulei de măsline – sau și mai mult, dacă este cazul
3 căței de usturoi, pisați
½ lămâie

Încălzește ulei într-o tigaie medie, adaugă ceapă și gătește timp de 2 minute. Pune apoi usturoi și broccolini. Lasă pe foc timp de 5-7 minute, amestecând frecvent. Când broccolini-ul este moale, stoarce deasupra lămâie și servește.

Variații: În loc de broccolini, folosește o căpățână de broccoli.

Chipsuri de varză Kale

2 porții

1 căpățână de varză Kale creață
2 linguri de ulei de cocos
¼ linguriță de sare de mare
¼ linguriță de curcumă

Preîncălzește cuptorul la 200 de grade C. Spală și usucă varza Kale. Pune varza Kale într-un castron mare. Rupe frunzele în bucăți de 5-7 cm și separă-le de tulpini. Aruncă tulpinile. Unge frunzele cu ulei în mod uniform. Adaugă sare și curcumă și amestecă bine. Coace preparatul, în buchețele sau pe mai multe hârtii de copt, timp de aproximativ 10 minute, până ce varza devine crocantă. În timpul coacerii, stai cu ochii pe cuptor, ca nu cumva să se ardă foile.

Supe și ciorbe

Supă pentru vindecarea sistemului digestiv

Pentru aproximativ 16 porții de 120 de mililitri (8 căni)

Gelatina din supa pentru vindecarea sistemului digestiv protejează și vindecă mucoasa tractului digestiv, ajutând totodată la digerarea substanțelor nutritive. Această supă este minunată ca adaos în alte supe sau pentru a o sorbi doar pe ea din cana ta preferată.

1 carcasă de pui sau ½ kg de oase (oase de măduvă, oase de pui, oase de la articulații)
2 linguri de oțet de mere
1 linguriță de sare de mare
2 căței de usturoi, curățați și pisați cu lama de cuțit
8 cești de apă
Morcovi tocați, țelină, ceapă (opțional)

Pune carcasa de pui sau oasele într-o oală slow cooker, împreună cu oțetul, sarea, usturoiul, apa și legumele. În funcție de oasele pe care le folosești și de dimensiunile oalei slow cooker, poți adăuga mai multă apă pentru a acoperi oasele.

Gătește la foc mic timp de cel puțin 24 de ore înainte de răcire. (Poți începe să folosești supa în orice moment, după 8 ore de când a fost pusă la gătit, dar recomand să fie fiartă cel puțin 24 de ore.)

Când supa e gata, utilizează o lingură cu fante pentru a te debarasa de oase și apoi toarnă supa printr-o strecurătoare fină, pentru a o separa de grăsime. Ea poate rămâne în continuare grasă, dar, după ce stă în frigider, grăsimea se va ridica la suprafață și o vei putea elimina.

Încălzește porții individuale pentru băut sau pentru utilizare în alte rețete. Folosește supa vreme de 4-5 zile, după care, dacă mai rămâne, o poți îngheța.

Supă cremoasă cu dovleac plăcintar și scorțișoară

4-6 porții

Te vei îndrăgosti de această supă dulce și cremoasă de îndată ce o vei gusta – și o vei iubi poate chiar mai mult la a doua degustare! Notă: Poți curăța și toca dovleac și cartofi dulci oricând, apoi poți îngheța aceste ingrediente, pentru a le avea la îndemână pentru rețeta de față sau pentru a le folosi mai târziu.

2 căței de usturoi, curățați (ține-i întregi)
2-3 linguri de ulei de măsline extravirgin
1 dovleac curățat, fără semințe, tăiat cubulețe (se pot utiliza cuburi congelate)
2 cartofi dulci medii, curățați și tăiați bucăți (se pot utiliza cuburi congelate)
1 ceapă mare dulce, cuburi
½ de linguriță de scorțișoară măcinată
¼ de linguriță de nucșoară măcinată
4 cești de **Supă pentru vindecarea sistemului digestiv** (vezi rețeta de pe pagina alăturată) sau de supă ambalată, fără gluten, cu conținut redus de sare (Pacific Natural Foods are niște supe organice foarte bune.)

1 cutie de lapte de cocos de 400 ml, cu conținut complet de grăsime
Sare, după gust
Piper negru măcinat, după gust

Într-o oală mare de supă, sotează usturoiul în ulei de măsline până ce devine aromat. Adaugă dovleacul, cartofii, ceapa, scorțișoara, nucșoara și sotează timp de 3-5 minute, amestecând frecvent. Adaugă supa și adu totul la fierbere, apoi dă focul mai mic și continuă să fierbi, parțial acoperit, timp de aproximativ 20 de minute, până când cartofii și dovleacul sunt moi. Ia oala de pe aragaz. Pasează totul cu un blender cu imersie sau transferă într-un blender separat. Amestecă până ce conținutul devine cremos. Pune supa înapoi și adaugă laptele de cocos. Continuă să fierbi la foc mic, amestecând bine. Condimentează după gust, cu sare și piper.

Variație: Pune deasupra semințe de rodie, pentru a face supa mai crocantă.

Supa-cremă de pui cu tăiței a bunicii

4 porții

„Tăițeii" de dovlecel transformă această supă într-o clasică supă cu tăiței de pui. Este alimentul perfect pentru a aduce înapoi unele amintiri calde din copilărie.

1 lingură de ulei de cocos – sau mai mult, dacă este nevoie
1 cățel de usturoi, mărunțit
1 ceapă galbenă, tocată
¼ de linguriță de curcumă
½ de cartof dulce, tocat
4 morcovi, tocați
4 tulpini de țelină, tocate
1 frunză de dafin
600 de mililitri (2,5 căni) de **Supă pentru vindecarea sistemului digestiv** (rețeta de la paginile 250-251) sau de supă ambalată, fără gluten, cu conținut redus de sare
3 cești de pui fiert, tocat sau mărunțit

1 linguriță de busuioc tocat
1 linguriță de frunze de coriandru ori de pătrunjel (sau ambele)
¼ de linguriță de sare
⅛ de linguriță de piper negru
4 dovlecei zucchini, tăiați în spirală în formă de fidea, cu ajutorul unui aparat de tăiat în spirală sau de decojit julienne

Într-o oală mare pentru supă, încălzește uleiul de cocos. Adaugă usturoiul și sotează până când acesta se rumenește ușor. Pune curcuma și ceapa și continuă să sotezi timp de aproximativ 3 minute. Adaugă cartofii, țelina, morcovii, frunza de dafin. Dacă legumele par uscate, mai toarnă 2-3 linguriițe de ulei de cocos. Gătește amestecul timp de aproximativ 10 minute. Adaugă supa, puiul fiert, busuiocul, pătrunjelul, coriandrul, sarea și piperul. Adu totul la punctul de fierbere, apoi lasă-l pe foc timp de 40 de minute.

Oprește focul și scoate frunza de dafin. Adaugă fideaua de dovlecel, acoperă conținutul și lasă-l să stea timp de 5-10 minute înainte de a-l servi cald.

Supă bio cu cinci legume de la fermă

4 porții

1 ceașcă de dovlecel galben, tocat
1 ceașcă de dovlecel zucchini, tocat
1 ceașcă de broccoli, tocat
1 ceașcă de conopidă, tocată
1 ceașcă de ceapă galbenă, tocată
1 cățel de usturoi, pisat
2 linguriițe de ulei de măsline extravirgin
1 ceașcă de **Supă pentru vindecarea sistemului digestiv** (rețeta de la paginile 250-251) sau de supă ambalată, fără gluten, cu conținut redus de sare
¼ de linguriță de mărar
Sare de mare, după gust
Piper negru măcinat, după gust

Gătește la aburi dovlecelul zucchini, dovlecelul galben, broccoli și conopida. Pune-le deoparte.

Într-o tigaie, caramelizează ceapă și usturoi în ulei de măsline. Pune-le deoparte.

Într-un blender de mare viteză, lucrând pe rând, cu cantități mici, pune supa, legumele fierte, ceapa și usturoiul soté, mărarul, sarea și piperul. Când amestecul este fin, toarnă-l într-o oală mare pentru supă. Adaugă supa rămasă și fierbe până când e fierbinte.

Salate

Salată Cobb

2 porții

2 cești de cap de salată romaine, tocată
1 ceașcă de varză Baby-Kale, tocată
½ de castravete tocat
1 piept de pui bio, gătit și tocat
½ de măr tocat
½ de avocado mare, feliat
1 lingură de ulei de măsline
Suc de la ½ de lămâie
1 linguriță de lapte de cocos integral (opțional)
1 cățel de usturoi, pisat
Praf de sare de mare
Praf de piper măcinat

Pune salata romaine, Baby-Kale-ul, castraveții, carnea de pui, mărul și avocado-ul într-un bol de dimensiuni medii. Pune uleiul, sucul de lămâie, laptele de cocos, usturoiul, sarea și piperul într-un procesor de alimente sau într-un blender de viteză și amestecă până la omogenizare. Salata se stropește cu sos și se servește. Dacă o pregătești pentru a o consuma altă

dată, nu tăia nici mărul, nici avocado-ul, ca să le servești proaspete, și ține dressingul separat.

Variație: Folosește pentru salată **Mușchiuleț de pui bio la cuptor** (pagina 274), în loc de piept de pui.

Salată de varză Kale bio cu portocală și merișoare

2 porții

Portocala din această rețetă ajută frunzele crocante de Kale și fructele să se înmoaie, aducând totodată preparatului un strop de dulceață. Vei cere o a doua porție!

1 mănunchi de varză Kale (circa 4-5 cești)
Suc de la ½ de portocală
Ulei de măsline extravirgin
1½ cești de carne de pui gătită, mărunțită (poți folosi ce ți-a rămas de la **Pui la cuptor, cu lămâie și usturoi**, vezi pagina 272)
½ de ceașcă de merișoare uscate, neîndulcite sau de cireșe proaspete fără sâmburi (opțional)
1 castravete mic, tocat (opțional)

Spală și usucă frunzele de varză. Într-un bol de dimensiuni medii, toarnă peste frunze suc de portocale și ulei de măsline și amestecă bine, pentru ca frunzele să se acopere. Adaugă puiul, merișoarele sau cireșele și castravetele. Lasă preparatul să stea timp de cel puțin 30 de minute înainte de servire.

Opțiune: Renunță la carnea de pui dacă ai deja carne la masă, într-un alt fel de mâncare.

Baby Kale organic și salată de spanac cu burgeri cu rozmarin și busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă

2 porții

2-5 cești de amestec de Baby Kale și spanac

1-2 linguri de ulei de cocos
1 ceapă mică dulce, tăiată solzișori
2-4 burgeri/chiftele cu busuioc și rozmarin, din carne de animal hrănit cu iarbă
½ de ceașcă de Super Guacamole (paginile 260-261)

Spală și usucă frunzele de verdețuri, apoi taie-le în fâșii de 2,5 cm și pune-le în două boluri separate.

Încălzește uleiul de cocos într-o tigaie medie. Sotează ceapă până la caramelizare. Lasă ceapa să se lipească de tigaie pentru a se carameliza, apoi amestecă înainte să se ardă.

Pune peste fiecare porție 1-2 burgeri cu busuioc și rozmarin, din carne de animal hrănit cu iarbă, o lingură de guacamole și ceapa caramelizată.

Salată tropicală Nicaragua

2 porții

4-6 cești cu amestec de verdețuri organice de câmp
¼-½ de mango mic, curățat și ras
½ de castravete, tăiat felii subțiri
1 avocado, tăiat cuburi
¼ de linguriță de oțet balsamic (folosește oțet de mere dacă urmezi protocolul dietetic pentru candida sau pentru suprapopularea bacteriană a intestinului subțire)

Într-un bol mare de salată, combină verdețurile, mango-ul, castravetele și avocado-ul. Într-un bol mic, amestecă sare, ulei și oțet. Toarnă peste salată cantitatea dorită de dressing și servește.

Variație: Servește cu **Mușchiuleț de pui bio la cuptor** (pagina 274), cu pui sau cu somon, dacă o vrei ca fel principal.

Salată de „tăiței" de zucchini

2 porții

1 dovlecel zucchini, tăiat în formă de „tăiței" (în loc să recurgi la un cuțit-spirală pentru a face tăiței, poți folosi zucchini ras)
2 avocado medii, tocați
½ de ceașcă de măsline fără sâmburi și tocate
¼ de ceașcă de ceapă verde, felii
2 linguri de suc de lămâie
2 linguri de ulei de măsline extravirgin
⅛ de linguriță de sare
Praf de piper negru

Combină tăițeii de dovlecel, avocado-ul, măslinele și ceapa într-un un bol de dimensiuni medii. Bate sucul de lămâie, uleiul de măsline, sarea și piperul într-un castron mic, apoi toarnă-le peste legume. Amestecă în așa fel încât toate ingredientele să fie îmbrăcate cu dressing.

Variație: Servește cu somon.

Salată cu portocale roșii, rucola și fenicul

2 porții

Această salată este delicioasă chiar și preparată de pe o zi pe alta, iar cantitatea de dressing poate fi dublată, pentru a fi folosită mai târziu în ***Creează-ți propria salată din amestec de alimente organice*** (paginile 286-287).

4 cești de rucola
1 portocală roșie, decojită și secționată
½ de bulb mic de fenicul, tăiat în felii subțiri
1 sfeclă roșie decojită, feliată și coaptă ca în rețeta **Legume la cuptor**, pagina 248
¼ de cană de ceapă roșie, feliată subțire
2 linguri de coriandru proaspăt, tocat

Pentru dressing
Suc de la ½ de portocală roșie
2 linguriţe de suc proaspăt de lămâie
2 linguriţe de suc proaspăt de limetă
1 lingură de ulei de măsline extravirgin
Praf de sare sau după gust
Praf de piper negru

Pune rucola într-un un bol mare. Taie fiecare felie de portocală în jumătate. Pune portocala peste rucola. Adaugă feniculul, împreună cu sfecla roșie și cu ceapa roșie. Peste toată salata pune coriandru. Bate ingredientele pentru dressing într-un castron mic, apoi toarnă-le peste legume.

Variație: Servește cu **Mușchiuleț de pui bio la cuptor** (pagina 274), cu pui sau cu creveți rași, dacă vrei salata ca fel principal.

Salată de castravete cu alge

2 porții

1 ceașcă de alge wakame sau arame
1 castravete mic, decojit, fără semințe, tăiat în sferturi pe lungime, apoi în felii lungi de un centimetru, un centimetru și jumătate

Pentru dressing
1 lingură de nectar de nucă de cocos (evită în caz că urmezi protocolul dietetic pentru candida sau pentru suprapopularea bacteriană a intestinului subțire)
1 lingură de oțet de mere
1½ linguri de ulei de măsline
1 linguriță de suc proaspăt de lămâie
½ de linguriță de ghimbir proaspăt, tocat
Sare de mare, după gust

Dacă folosești wakame: Taie-l cu foarfeca în bucăți de 2,5 cm, moaie-l timp de 5-10 minute și apoi îndepărtează tot ce e tare.

Dacă folosești arame: Înmoaie-l în apă rece timp de 5-10 minute, scurge-l și, utilizând un foarfece, taie-l în bucăți de 2,5 cm.

Amestecă algele și castravetele într-un castron mare. Lasă amestecul deoparte. Pentru a face sosul, pune toate ingredientele într-un blender de viteză și dă comanda Pulse de câteva ori, până când sunt combinate bine (sau doar bate-le ușor cu un tel sau cu furculița). Toarnă cantitatea de dressing dorită peste algele marine și peste castraveți și servește.

Sosuri și dressinguri

Sos cremos de busuioc

Pentru ¾ sau 1 ceașcă

Acest sos se poate face ușor în cantități mari și adaugă aromă la orice mâncare.

2 cești de busuioc proaspăt, ambalat
¼ de cană + 1 lingură de ulei de măsline
2 căței de usturoi
Praf de sare de mare
Praf de piper negru
¼ de cană cu apă

Combină toate ingredientele într-un blender de mare viteză, până obții un amestec omogen. Îl poți depozita în frigider chiar și o săptămână.

Tapenade (pastă) de măsline

Pentru 1 ceașcă

1 cană de măsline fără sâmburi
2 căței de usturoi, pisați

2 linguri de capere
2 linguri de pătrunjel proaspăt, tocat
3 crenguțe de cimbru, tocat fin
1 lingură de suc de lămâie
1 lingură de oțet de mere
2 linguri de ulei de măsline
Praf de sare de mare
Praf de piper negru

Amestecă toate ingredientele într-un blender de mare viteză sau într-un alt aparat de bucătărie și folosește comanda Pulse până ce obții un amestec omogen. Adaugă ulei sau apă, dacă este necesar.

Oțet de prune Umeboshi

Pentru ¼ de ceașcă

1 lingură de oțet de prune Umeboshi
3 linguri de ulei de măsline extravirgin
2 linguriță de pătrunjel sau de busuioc proaspăt, tocat
Praf de usturoi

Amestecă toate ingredientele într-un blender de mare viteză sau într-un bol, până obții o combinație omogenă. Sau amestecă ingredientele împreună pur și simplu. Rețeta se poate dubla sau tripla și se depozitează în frigider chiar și o săptămână.

Super Guacamole

Pentru aproximativ 3 cești

Acest guacamole conține cinci legume diferite, care îi intensifică valoarea nutrițională și conținutul de fibre. Este una dintre rețetele favorite ale Metodei Myers.

2 avocado (miez)
½ de ceapă galbenă, tăiată cuburi
½ de castravete tăiat julienne
½ de dovlecel galben, ras
½ de dovlecel zucchini, ras
2 morcovi, curățați și tăiați
1 cățel de usturoi, ras sau tocat
2 linguri de coriandru proaspăt, tocat
Sucul de la o jumătate de lămâie sau limetă
Sare de mare, după gust
Felii de lămâie sau de limetă, pentru ornat

Avocado-ul se pasează într-un castron. Se pun apoi ceapa, castravetele, dovleceii, morcovul, usturoiul, coriandrul și sucul de lămâie sau de limetă. Se amestecă. Se decorează cu o felie de lămâie sau de limetă.

Salsa de mango și mandarină

Pentru aproximativ 3 cești

Delicios! În Texas, nu putem trăi fără salsa, iar acest fel de mâncare este o minunată combinație de arome.

1 mango, tocat
1 avocado, tocat
½ de ceapă roșie, tocată
3 linguri de coriandru proaspăt, tocat
Sucul de la 1 lămâie mică
2-3 linguriță de coajă de lămâie
1 lingură de ulei de măsline extravirgin
Praf de sare sau după gust
Praf de piper negru sau după gust

Pune toate ingredientele într-un castron mare și amestecă-le. Se condimentează cu sare și piper, după gust.

Spumă de avocado și lămâie

Pentru aproximativ ½ de ceașcă

1 avocado mediu, tocat și piuré
1 lămâie medie, suc
1 lingură de ulei de măsline extravirgin
Apă (pentru consistența dorită)

Se combină toate ingredientele într-un blender de mare viteză sau într-un bol mic până ce se obține un amestec omogen.

Pește și fructe de mare

Somon sălbatic la cuptor, cu salsa de mango și mandarină

4 porții

Pentru sosul somonului, caută un muștar brun, preparat cu oțet de mere. Eden Food face un minunat astfel de muștar organic.

800 de grame de fileuri de somon Alaska Wild
1 lingură de ulei de măsline extravirgin
Sare de mare, după gust
Piper negru măcinat, după gust
6 linguri de **Salsa de mango și mandarină** (vezi pagina 261)
Sos
2 linguri de ulei de măsline extravirgin
1½ linguri de pătrunjel proaspăt, tocat
1½ linguri de mărar proaspăt, tocat
3 linguri de muștar brun
1 cățel de usturoi, pisat
1-2 linguri de suc de lămâie

Preîncălzește cuptorul la 200 de grade C. Acoperă somonul cu ulei de măsline pe ambele fețe și presară-l cu sare și piper. Pune-l apoi pe o tavă mare în cuptorul rece, pe raftul de jos. Încălzește cuptorul la 400 de grade. Gătește timp de aproximativ 25 de minute sau până când somonul devine fierbinte și carnea se desface în solzișori.

Într-un bol mic, amestecă toate ingredientele pentru sos, pe care îl vei turna peste somon înainte de servire. Deasupra, pune salsa de mango.

Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată

4 porții

4 fileuri de halibut (se pot substitui cu alt pește, după preferință)
Sare de mare, după gust
Piper negru măcinat, după gust
2 linguri de ulei de măsline extravirgin, plus încă un pic pentru gresare
4 cepe galbene sau dulci, tăiate în inele subțiri
2 linguri de suc proaspăt de lămâie

Preîncălzește cuptorul la 200 de grade C. Asezonează fileurile cu piper negru și sare. Pune fileurile într-o tavă unsă cu ulei de măsline și coace-le timp de 10-15 minute sau până când carnea se desface în solzișori. La jumătatea timpului de coacere, mai adaugă ulei de măsline, dacă e necesar.

Încălzește două linguri de ulei de măsline într-o tigaie medie, separat. Sotează ceapa până se caramelizează, pune-o peste peștele gătit și, înainte de servire, picură puțină zeamă de lămâie.

Salată dulce de somon cu portocală

2 porții

Cumpără și pregătește suficiente ingrediente pentru a prepara această rețetă pentru următoarele două zile. Poți aștepta înainte să tai anumite ingrediente, cum ar fi castravetele, avocado-ul și busuiocul, pentru a le menține prospețimea.

250-300 de grame de somon, proaspăt fiert sau conservat
1 castravete, tocat în bucăți mici
2 avocado, tăiați în bucăți mici
1 portocală medie, stoarsă
2 linguri de busuioc, tocat
Sare de mare, după gust

Desfă somonul în fulgi, într-un bol de dimensiuni medii. Dacă folosești conservă de somon, scurge apa în exces înainte de mărunțire. Amestecă somonul cu castravetele, avocado-ul, sucul de portocală și busuiocul. Poftă bună!

Curry verde thailandez cu creveți

4-6 porții

Sunt extrem de încântată că vei încerca acest fel de mâncare. Curry-ul acesta e extrem de gustos, de parcă l-ai fi comandat de la restaurantul thailandez preferat, așa că va merita efortul suplimentar. Poți să prepari cu ușurință pasta de curry verde în vrac și să o păstrezi în congelator pentru a reduce la jumătate timpul de pregătire de data viitoare când vei face acest fel de mâncare.

2 capete mari de conopidă
1 lingură de ulei de cocos
2 linguriță de pastă de anșoa
2 cutii de lapte de cocos de 400 de grame, minus 2 linguri păstrate pentru pasta de curry
450 de grame de creveți mari, decojiți și curățați
2 cești de ciuperci feliate (elimină-le, în caz că urmezi protocolul dietetic pentru candida sau pentru suprapopularea bacteriană a intestinului subțire)
5 cepe verzi, felii
2 linguri de suc de lămâie
1 ceașcă de busuioc tocat
4 tulpini de lemongrass (citronelă sau iarbă-de-lămâie), tăiate în segmente de 2,5 cm și cu capetele aruncate

1 linguriță de sare de mare
Frunze de busuioc și coajă de lămâie pe post de garnitură (opțional)

Pentru pasta de curry verde
1 ceapă mică, feliată
4 căței de usturoi
1 bucată de ghimbir de 4-5 cm, felii
½ de ceașcă de frunze proaspete de coriandru, ambalate
½ de ceașcă de frunze proaspete de busuioc, ambalate
½ de linguriță de chimion măcinat
½ de linguriță de piper negru măcinat
3 linguri de sos de pește fără gluten (elimină-l, în caz că urmezi protocolul dietetic pentru candida sau pentru suprapopularea bacteriană a intestinului subțire)
2 linguri de suc de lămâie
2 linguri de lapte de cocos

Întâi de toate, prepară pasta verde de curry. Într-un procesor de alimente sau într-un blender, amestecă ingredientele destinate ei până se omogenizează. Pune apoi pasta deoparte.

Spală conopida și desfă-o în florete. Pune floretele într-un aparat de bucătărie cu laméle de forma literei S și toacă-le până când preparatul începe să semene a orez. Alternativ, poți folosi un aparat de mărunțit în formă de orez.

Încinge uleiul într-o tigaie mare. Adaugă pasta de curry și pasta de anșoa. Amestecă timp de aproximativ 30 de secunde. Toarnă laptele de cocos și fierbe timp de câteva minute, pentru îngroșare. Adaugă conopida și continuă să ții pe foc timp de încă 3 minute. Pune crevetii și ciupercile. Mai ține pe foc timp de 2-3 minute, până crevetii sunt aproape fierți. Adaugă ceapa verde, sucul de lămâie, busuiocul, lemongrassul și sarea. Continuă să gătești amestecul până când crevetii sunt făcuți, iar ciupercile sunt moi.

Servește cu garnitură de busuioc și coajă de lămâie. Lemongrassul nu e destinat consumului, așa că mănâncă din jurul plantei sau arunc-o înainte de servire.

Variație: Servește peste castravete julienne și peste cuburi de avocado.

Avocado umplut cu somon și coriandru

2 porții

Acesta este un fel favorit de mâncare al familiei Myers. Tatăl meu mi-a trimis un mesaj chiar după ce a încercat această rețetă și mi-a spus că i-a plăcut la nebunie!

140 g de somon sălbatic, fiert și tăiat în bucăți mici (se poate utiliza, de asemenea, somon dezosat preambalat)
½ de ceașcă de salată verde, tocată (orice varietate)
2 linguri de coriandru tocat
3 linguri de suc proaspăt de lămâie
2 linguri de ulei de măsline
½ de linguriță de chimion
Sare de mare și piper negru măcinat, după gust
2 avocado, tăiați în jumătate și cu sâmburii scoși (miezul rămâne în coajă)

Într-un castron mediu, combină somonul, salata, coriandrul, sucul de lămâie, uleiul de măsline, chimenul, sarea și piperul și amestecă ușor cu mâna. Amestecul se introduce cu lingura în fiecare jumătate de avocado și se servește.

Paste pesto cremoase cu creveți

Aproximativ 4 porții

Și această rețetă este una dintre preferatele mele. Pastele de dovlecei se fierb mai repede decât pastele obișnuite. Îți va plăcea textura lor de tăiței!

4 dovlecei zucchini mari, cărora le-au fost îndepărtate capetele și care au fost feliați sub formă de „tăiței", cu un cuțit special de tăiat în spirală sau cu unul de julienne
2 linguriță de ulei de nucă de cocos
2 căței de usturoi, pisați
⅛ de linguriță de sare, plus încă un pic peste dovlecel, ca să se moaie

Praf de piper negru
450 de grame de creveți mari, decojiți și curățați
4 linguri de **Sos cremos de busuioc** (pagina 259)
5-6 linguri de lapte integral de cocos
½ de ceașcă de busuioc proaspăt, tocat

Pune dovleceii într-un bol mare, adaugă sare din abundență și lasă-i să se moaie timp de aproximativ 20 de minute.

Între timp, încinge o tigaie mare cu ulei de nucă de cocos. Adaugă usturoiul, ⅛ de linguriță de sare, piper și sotează usturoiul până devine brun. Apoi pune crevetii și gătește-i timp de aproximativ 3 minute, amestecând frecvent.

Stoarce tăiteii de dovlecei cu un prosop curat, pentru a absorbi excesul de apă. Când crevetii încep să devină roz, adaugă dovleceii, împreună cu sosul cremos de busuioc și cu laptele de cocos. Amestecă până ce totul se îmbracă în sos. Încălzește timp de încă aproximativ 30 de secunde sau chiar un minut. Presară fiecare porție cu busuioc tocat.

Cod la cuptor, cu ulei de cocos și spanac

4 porții

250 de grame de frunze de spanac
1½ cești de bețișoare de morcov, proaspăt tocat sau din pungă
2 cepe roșii, tăiate inele
4 fileuri de cod de 200-250 de grame, proaspete sau congelate
12 felii subțiri de avocado
2 linguriță de ulei de nucă de cocos
Suc de la 2 lămâi
Praf de mărar proaspăt sau măcinat
Praf de sare de mare
8-12 felii subțiri de lămâie

Preîncălzește cuptorul la 176 de grade C. Întinde spanacul în strat în două vase termorezistente de 20 x 20 cm, iar peste spanac așază un strat uniform de morcovi și ceapă roșie feliată. Pune peștele peste patul de legume

și presează-l. Adaugă la legume 2 linguri de apă, dacă folosești pește proaspăt. Pune 3 felii de avocado pe fiecare bucată de pește și toarnă 1 linguriță de ulei de nucă de cocos și suc de lămâie, după care presară mărar și sare. Adaugă 2-3 felii de lămâie deasupra fiecărei bucăți de pește. Acoperă cu folie. Ține la cuptor timp de 15-20 de minute, până când peștele se desface în solzi (mai mult dacă utilizezi pește congelat).

Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză Kale și zucchini

2 porții

La micul dejun, aceasta e rețeta perfectă pentru a folosi proteină animală din mesele anterioare și pentru a consuma legume imediat ce răsare soarele. Pentru a o prepara ușor, dis-de-dimineață, înlocuiește somonul cu orice pește ai la îndemână.

200-250 de grame de somon sălbatic de Alaska gătit de dinainte sau orice alt pește dorești
1 dovlecel zucchini mare, tăiat în jumătăți de felii
4 căni de varză Kale, spălată și tocată
1 lingură de ulei de cocos
Praf de sare de mare
Praf de piper negru măcinat
1 avocado mare, tăiat pe jumătate

Încinge uleiul de cocos într-o tigaie mare, la foc mediu, adaugă somonul, dovlecelul și varza Kale și sotează timp de aproximativ 5 minute, până ce somonul devine crocant, iar legumele – moi. Adaugă sare și piper. Amestecă bine și servește fierbinte, lângă avocado.

Sushi de sâmbătă seara

2 porții

Poate că va fi nevoie de exercițiu pentru a face rola de sushi perfect, dar, indiferent de aspect, va avea un gust minunat! Îți vor trebui mult mai puține

ingrediente decât crezi pentru o rolă de sushi strânsă și compactă. Există niște videoclipuri online grozave, care te pot învăța să faci sushi de sâmbătă seara!

6 foi nori
1 avocado mare, piuré
175 de grame de somon afumat
1 mango tăiat în felii subțiri
1 castravete tăiat în felii subțiri
3 tulpini de sparanghel gătit la abur, tăiate în jumătate pe lungime (opțional)
3 cepe verzi, tăiate în jumătate pe lungime (opțional)

Pune o foaie nori pe o planșetă de bambus sau pe un tocător. Cu o paletă, întinde avocado-ul, în strat foarte subțire, pe întreaga suprafață a foii. Pune o fâșie de 30 de grame de somon afumat pe partea acoperită cu avocado. Deasupra somonului, așază câteva felii subțiri de mango, apoi, peste mango, pune o felie de castravete (dacă ai decis să le folosești, pune peste castravete sparanghelul și ceapa verde). Pornind de la partea de jos, rulează foaia nori peste toate ingredientele, până vei obține o rolă de sushi compactă. Cu un cuțit foarte ascuțit, taie sushi-ul în aproximativ 8 bucăți. Pune-le deoparte și repetă operația cu celelalte ingrediente, pentru a face alte rulouri de sushi.

Servește sushi-ul lângă un bol cu nectar de cocos sau cu oțet de prune Umeboshi (pagina 260).

Creveți crocanți cu cocos

4 porții

Un deliciu! Fulgii de cocos neîndulciți dau acestor creveți un gust dulce, cu aromă de nucă!

24 de creveți mari (jumbo), decojiți și curățați
¼ de cană de făină de nucă de cocos
2-4 linguri de ulei de nucă de cocos
3 căței de usturoi, pisați
⅓ de cană de fulgi de cocos neîndulciți

Pune crevețiii într-un castron mare și amestecă-i cu făina de cocos, pentru a acoperi bine fiecare bucată de crevete. Într-o tigaie mare, la foc mediu, toarnă ulei de cocos și adaugă usturoiul. Când usturoiul e ușor rumenit, pune crevețiii. Gătește și întoarce fiecare bucată până ce crevețiii devin roz pe ambele părți, apoi presară-i cu fulgi de nucă de cocos. Amestecă pentru a acoperi bine și servește.

Păstrăv la cuptor cu lămâie și ciuperci

4 porții

4 fileuri de păstrăv de 200-250 g
½ de linguriță de sare
Praf de piper negru
2 linguri de ulei de cocos și încă puțin pentru gresarea tăvii de copt
1 ceapă mică, feliată
1 cățel de usturoi, pisat
O bucată de 2,5 cm de rădăcină de ghimbir, decojită și tocată
1½ cești de ciuperci, feliate
Sucul de la o lămâie mare
4 cepe verzi, feliate
4 linguriță de pătrunjel sau de coriandru tocat

Pune fileurile de păstrăv într-o tavă de copt din sticlă, gresată cu ulei. Presară peștele cu sare și piper și pune-l deoparte. Încălzește cuptorul la 172 de grade. Încinge uleiul într-o tigaie, la foc mediu. Adaugă ceapa. Sotează timp de aproximativ 30 de secunde, apoi pune usturoiul și ghimbirul. Ține pe foc încă 30 de secunde și adaugă ciupercile, sucul de lămâie, ceapa verde și pătrunjelul sau coriandrul. Gătește până când ciupercile sunt moi.

Întinde amestecul peste fiecare filé de pește din tava de copt. Coace conținutul, neacoperit, timp de aproximativ 20 de minute, până când peștele e făcut.

Tacos de pește condimentat

4 porții

Noi, cei din Austin, Texas, iubim tacosul de pește. Dacă dorești, poți înlocui ceapa, avocado-ul și coriandrul cu Salsa de mango și mandarină (pagina 261).

3 fileuri de pește alb, sălbatic
Praf de sare
Praf de piper negru măcinat
Suc de la 2 limete
1-2 linguri de ulei de măsline extravirgin
1 cățel de usturoi pisat
¼ de linguriță de curcumă măcinat
8 frunze de salată verde sau de varză
½ de căpățână de varză roșie, fără cotor și tăiată în felii subțiri
½ de ceapă roșie, tocată
2 avocado în felii
¼ de ceașcă de coriandru proaspăt, tocat
1 limetă mare, tăiată felii, pentru ornat

Preîncălzește cuptorul la 163 de grade sau pregătește grătarul pentru a găti peștele. Pune fileurile într-un vas de copt din sticlă. Presară peste pește sare și piper. Stropește-l apoi cu zeama de la o limetă și cu ulei, îmbrăcând ambele părți. Pune peste pește usturoi și curcumă. Coace peștele timp de aproximativ 20 de minute, până când e făcut.

Pentru a servi, așază pe farfurii frunze de salată sau de varză și pune peștele peste ele. Acoperă cu ceapă, avocado și coriandru sau cu salsa de mango. Stropește fiecare farfurie cu restul de suc de limetă și garnisește cu o felie de limetă.

Pui, vită, porc și miel

Pui la cuptor, cu lămâie și usturoi

6-8 porții

Un aliment foarte simplu, dar de bază în Metoda Myers. Cu ajutorul acestei rețete, poți să mănânci pui tot timpul săptămânii. De asemenea, ea îți pune la dispoziție oase, din care poți face supă pentru vindecarea sistemului digestiv.

1 pui organic întreg (de aproximativ 2-3 kilograme), fără măruntaie
1-2 căței de usturoi, pisați
1 lingură de ulei de măsline extravirgin
⅛ de linguriță de sare de mare
⅛ de linguriță de piper negru, măcinat
1 lămâie feliată
2 linguri de supă (opțional)
1 lingură de oțet de mere (opțional)

Preîncălzește cuptorul la 190 de grade C. Pe o suprafață curată, taie în pielea puiului fante și introdu în ele usturoi. Stropește preparatul cu ulei de măsline. Presară-l cu sare și piper și freacă-l, ca să intre condimentele. Introdu feliile de lămâie în interiorul puiului.

Pune carnea astfel condimentată în vasul de copt. În partea de jos a vasului, toarnă supă și oțet (opțional). Gătește timp de aproximativ 1½ ore, până când puiul e gata și a ajuns la 165 de grade. Lasă puiul să se răcească, apoi scoate carnea de pe oase, pentru a face supă pentru vindecarea sistemului digestiv.

Curry de pui cu nucă de cocos

4 porții

Această rețetă este o favorită a pacienților mei, a familiei mele și a prietenilor. E un amestec minunat de legume nutritive, de condimente savuroase și de nucă de cocos cremoasă. Pentru aceia dintre voi cărora vă place să gătiți în

cantități mari, aceasta e o rețetă din care puteți face o mulțime de curry, ca să consumați și mai târziu.

1 lingură de ulei de măsline extravirgin
2 căței de usturoi, pisați
1 ceapă medie, cuburi
½ de lingură de curcumă măcinat
½ de lingură de chimen măcinat
1 lingură de coriandru măcinat
½ de linguriță de praf de ceapă
1 cartof dulce, decojit și tăiat în cuburi de un centimetru
2 tulpini de țelină, tocate
½ de ceașcă de ceapă verde, tocată
1 cană de apă
1 linguriță de sare de mare
1 piept de pui bio, fiert și tăiat în bucăți de mărimea unei îmbucături
1 cutie de 400 de ml de lapte de cocos integral
1 avocado feliat

Încinge o tigaie mare la foc mediu. Unge tigaia cu ulei de măsline. Când tigaia e fierbinte, adaugă usturoiul și sotează-l până când se rumenește ușor. Pune ceapa tocată și mai mult ulei, dacă este necesar, apoi acoperă tigaia și gătește înăbușit până când ceapa devine translucidă. Adaugă curcumă, chimion, coriandru și praf de ceapă, astfel încât să îmbraci cu condimente ceapa din tigaie, apoi pune cartofii dulci, țelina, ceapa verde, apă și sare. Fierbe până când cartofii dulci devin moi. Adaugă carnea de pui fiartă și laptele de cocos. Lasă să fiarbă pentru amestecarea aromelor.

Acoperă cu felii de avocado și servește.

Pui dulce cu mere aromate

2 porții

Un minunat mod de a regândi micul dejun, păstrând, totuși, aroma și dulceața merelor cu scorțișoară de dimineață.

2 linguriță de ulei de cocos

2 cești de carne de pui bio, fiartă și tăiată în bucăți de mărimea unei îmbucături (se poate utiliza pui la cuptor cu lămâie și usturoi)
1 măr mare, tocat
¼ de linguriță de scorțișoară
Praf de nucșoară
Praf de sare

Încinge uleiul de cocos la foc mediu, în tigaie. Adaugă carnea de pui, merele, scorțișoara, nucșoara și sarea. Gătește acoperit timp de 5-7 minute, până ce mâncarea este caldă, iar merele sunt moi. Adaugă, dacă este nevoie, apă, ca să nu se ardă.

Mușchiuleț de pui bio, la cuptor

2-4 porții

Acest mușchiuleț de pui este minunat în salata de a doua zi. Pune-l iute la cuptor, în timp ce pregătești cina, și împachetează-l ca să îl ai la serviciu, la prânz.

500 de grame de mușchiuleț de pui organic, fără oase, fără piele
1 lingură de ulei de măsline
Praf de sare de mare
Praf de piper negru măcinat
1-2 căței de usturoi, pisați
1 lingură de oțet de mere

Preîncălzește cuptorul la 177 de grade Celsius. Pune mușchiulețul într-o tavă de copt și toarnă peste el ulei de măsline. Presară sare, piper și usturoi și rotește tava, ca să îmbraci carnea pe toate părțile. Adaugă oțet de mere și coace timp de 20-25 de minute, până ce puiul ajunge la 74 de grade Celsius.

Scramble organic cu pui și legume

4 porții

500 de grame de carne de pui organică, gătită și mărunțită

1 lingură de ulei de cocos
1 ceapă dulce mică, făcută cuburi
1 dovlecel zucchini, tăiat în semicercuri
1 dovlecel galben, tăiat în semicercuri
Praf de sare de mare
Praf de piper negru măcinat
1 avocado mare, tăiat în jumătate

Încălzește la foc mediu o tigaie mare cu ulei de cocos. Adaugă ceapa și las-o la gătit timp de 3 minute. Pune dovleceii și puiul și sotează timp de aproximativ 5 minute, până ce dovleceii devin moi. Adaugă sare și piper. Amestecă bine și servește fierbinte, lângă un avocado.

Cartofi dulci umpluți

4 porții

2 cartofi dulci medii
500 de grame de carne de vită
½ de ceapă dulce, tocată
Sare de mare, după gust
2 căței de usturoi, pisați
½ de avocado mijlociu, tocat
Frunze proaspete de ceapă verde sau de coriandru, tocate

Preîncălzește cuptorul la 200 de grade C. Spală cartofii dulci cu o perie de legume și usucă-i. Străpunge-i de mai multe ori cu o furculiță. Pune-i pe o foaie de copt și coace-i timp de 45 de minute. Scoate cartofii din cuptor și redu temperatura la 190 de grade.

În timp ce cartofii dulci se răcesc, rumenește carnea de vită într-o tigaie. Adaugă ceapa dulce, sotând-o până devine translucidă, și pune sare după gust. Presară usturoi peste amestecul de carne și ceapă și mai gătește câteva minute.

Când cartofii dulci sunt suficient de reci la atingere, taie-i în jumătate, pe lungime. Așază fiecare cartof, cu jumătatea tăiată în sus, într-un vas de

copt gresat, de 33 x 25 cm. Pune amestecul cu carne pe fiecare jumătate de cartof dulce. Dă compoziția din nou la cuptor, pentru încă 20 de minute.

Când servești, adaugă avocado tocat și presară ceapă verde sau coriandru.

Sărmăluțe picante de curcan

2-4 porții

Aceste sărmăluțe au un gust foarte bun. Umplutura este, de asemenea, gustoasă, în salată sau simplă!

8 frunze de varză intacte, desprinse dintr-o căpățână de varză verde (poți înlocui varza cu orice frunze verzi dorești)
1 lingură de ulei de cocos
1-2 căței de usturoi, pisați
1 linguriță de ghimbir proaspăt, ras sau tocat
1 ceapă galbenă, cuburi
10 tulpini de sparanghel, tăiate în segmente de dimensiunea unei îmbucături
500 de grame de curcan bio
⅛ de linguriță de curcumă măcinat
Sucul de la 1 felie mare de portocală (aproximativ 2 linguri)
Sucul de la 1 limetă
1 lingură de busuioc tocat
1 lingură de ceapă verde, tocată

Desprinde frunzele din căpățâna de varză, încercând să le păstrezi intacte (este în regulă dacă există unele fisuri). Spală-le și pune-le deoparte.

Umple o jumătate de oală mare cu apă. Începe să o încălzești la foc mic, în timp ce prepari umplutura de curcan.

Într-o tigaie mare, încinge uleiul de cocos, apoi sotează usturoi, ghimbir și ceapă timp de câteva minute. Pune sparanghelul și continuă să gătești timp de aproximativ 3 minute, apoi adaugă curcanul, curcuma, sucul de portocală și pe cel de limetă. Când curcanul e aproape fiert, pune busuioc și ceapă verde. Continuă să gătești până ce curcanul este gata, iar apoi ia tigaia de pe foc.

Când apa începe să fiarbă, adaugă câte o frunză de varză, folosind un clește. După aproximativ 30 de secunde, scoate frunzele și pune-le deoparte, pe o farfurie întinsă. Umple fiecare frunză de varză cu amestecul preparat și rulează strâns, ca să închizi bine. Poftă bună!

Gumbo condimentat cu pui și cârnăciori

4-6 porții

Inspirată din rețeta clasică de gumbo de pui picant și cârnați, se poate face într-o sumedenie de feluri. Fii creativ și nu ezita să o modifici.

700 de grame de carne de pui sau de rață bio, tăiată în bucăți de 2,5-5 cm
2½ linguri de amestec de condimente Creole (pagina 285)
¾ de cană de făină de nucă de cocos
5 linguri de ulei de cocos
1 ceapă dulce, tăiată cuburi
5 tulpini de țelină, tăiate cuburi
5 morcovi, curățați și tăiați cuburi
6 căni de supă pentru vindecarea sistemului digestiv
200 de grame de cârnăciori organici, tăiați în felii de ½ cm
1 lingură de usturoi pisat

Presară și freacă puiul cu 1½ lingură de condimente Creole. Într-un bol mare, amestecă împreună lingura rămasă de condiment Creole cu făina de nucă de cocos. Scoate aproximativ 1 lingură de amestec și pune-o deoparte, pentru a o folosi mai târziu. Așază carnea de pui în amestecul de făină și agită sau amestecă, pentru a acoperi uniform puiul.

Încălzește 3 linguri ulei de cocos într-o tigaie mare. Când uleiul e fierbinte, pune puiul cu atenție în el și rumenește-l pe ambele fețe. În acest timp, răzuiește fundul tigăii, ca să nu se ardă făina. Adaugă mai mult ulei, dacă este necesar. S-ar putea să trebuiască să pui carnea de pui în mai multe rânduri pentru a o găti în mod eficient. Când este gata, scoate-o din tigaie și așaz-o pe o farfurie.

Scurge uleiul din tigaie și curăț-o cu un prosop de hârtie. Folosind aceeași tigaie, încălzește două linguri de ulei de nucă de cocos. Când uleiul

este cald, adaugă ceapa, țelina și morcovii. Sotează legumele timp de 3-5 minute. Adaugă 1 lingură de amestec de făină și condiment. Gătește încă 2-3 minute și apoi toarnă supa. Adu totul la fierbere. Pune carnea de pui, cârnații și usturoiul și fierbe timp de 20 de minute, până când puiul este pătruns bine.

Curry marocan de miel gătit la foc mic

4-6 porții

Prepararea acestui curry durează între 4 și 8 ore, așa că pune-l pe foc dimineața ca să-l poți savura seara.

1 kg de carne de miel hrănit cu iarbă, tăiată în bucăți de 2,5 cm, sau tocană
1 linguriță de sare de mare
2-3 linguri de ulei de cocos
2 cepe dulci, tocate
2 căței de usturoi, pisați
1,5-2 cm de rădăcină de ghimbir pisată
2 linguriițe de chimen
2 linguriițe de curcumă măcinat
1 linguriță de scorțișoară
1 foaie de dafin
1 cană de supă pentru vindecarea sistemului digestiv
1 cutie de 400 de ml de lapte de cocos
6 căni de verdețuri (Kale, spanac etc.)
2 linguri de frunze de mentă (pentru garnitură)

Presară mielul cu sare și pune-l în slow cooker. Încălzește uleiul de cocos într-o tigaie medie. Pune în el usturoiul și ceapa și sotează timp de câteva minute. Adaugă ghimbir și condimente și gătește încă aproximativ 5 minute, până când o parte din conținutul tigăii se rumenește. Adaugă supa și laptele de nucă de cocos și răzuiește fundul tigăii cu o ustensilă din lemn, pentru ca totul să se dizolve în sos. Adu amestecul în stare de fierbere, apoi toarnă-l peste carnea de miel din slow cooker. Gătește la foc mic timp de aproximativ 8 ore sau la temperatură mai înaltă timp de 4 ore. Pune verdeața

cu aproximativ 30 de minute înainte de a scoate mielul și las-o până devine moale. Servește cu garnitură de mentă.

Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc

4 porții

Dovleacul spaghettini este așa de ușor de gătit și, grație lui, nu îți vor lipsi nici vechile spaghete! Această rețetă este minunată cu vită sau cu pui bio.

1 dovleac spaghettini, tăiat în jumătate pe lungime și fără semințe
1 lingură de ulei de cocos, plus încă un pic pentru gresarea hârtiei de copt
500 de grame de carne de vită bio sau de piept de pui bio (se poate folosi pui din rețeta **Pui la cuptor, cu lămâie și usturoi,** de la pagina 272)
1 dovlecel zucchini ras
4 căni de spanac proaspăt
Sos cremos de usturoi

Preîncălzește cuptorul la 190 de grade. Gresează o hârtie de copt și pune pe ea fiecare jumătate de dovleac, cu fața în jos.

Coace dovleacul timp de 35 de minute sau până se moaie. Scoate-l din cuptor și întoarce-l cu fața în sus, folosind un clește sau mânuși pentru cuptor. Lasă-l să se răcească timp de 10 minute.

În timp ce se coace dovleacul, pune carnea de vită într-o tigaie înaltă, de dimensiuni medii, sau sotează pieptul de pui cu puțin ulei de cocos, până ce este făcut.

Când dovlecelul e gata, încălzește ulei de cocos într-o tigaie mare, la foc mediu. Scoate miezul dovleacului spaghettini cu o lingură și pune-l în tigaie, împreună cu dovlecelul zucchini, cu spanacul și cu sosul de busuioc. Amestecă pentru a combina, încălzind totul preț de câteva minute, până ce devine fierbinte. Combină cu carnea de vită sau de pui și servește.

Variație: Folosește **Tapenade de măsline** (paginile 259-260) în loc de sos de busuioc.

Friptură rumenită de animal crescut cu iarbă, cu cartofi dulci

4 porții

Această rețetă e inspirată din clasica friptură cu cartofi.

2 fripturi de 2-3 sute de grame
2 linguriță de sare de mare
½ de linguriță de piper negru
2 linguriță de ulei de măsline
Cartofi dulci, savuroși, la tigaie (pagina 240). Dublează ingredientele din rețetă pentru a obține 4 cartofi întregi (un cartof la fiecare porție).

Lasă fripturile să stea la temperatura camerei timp de aproximativ 30 de minute înainte de preparare. Încinge o tigaie medie la foc mare. Presară fripturile cu sare și piper și stropește-le cu ulei. Pune cu atenție fripturile în tigaia fierbinte și prăjește-le pe o parte. Așteaptă aproximativ 3-4 minute, până când nu se mai lipesc de tigaie, înainte de a le întoarce. Prăjește fripturile și pe partea opusă, până când sunt așa cum le dorești. Scoate-le din tigaie și lasă-le să se odihnească timp de câteva minute înainte de a le servi cu cartofi dulci la cuptor. Poftă bună!

Sărmăluțe de pui în foi de salată

4-6 porții

Există atât de multe moduri de a face o sărmăluță bună! Îți recomand să iei în cutie, la serviciu, ingredientele gata pregătite și să îți prepari acest fel de mâncare la prânz, în mai puțin de 5 minute.

10-12 frunze de salată roșie, spălate
2 avocado tăiați în felii subțiri sau poți folosi ce ți-a rămas de la **Salata de „tăiței" de zucchini** (pagina 257)
Pui la cuptor, cu lămâie și usturoi (pagina 272), fără oase și tocat
½ de ceașcă de măsline negre feliate
3 cești de frunze de spanac baby

½ de ceapă roșie, feliată
¾ de cană de morcovi tăiați proaspăt sub formă de bețișoare sau cumpărați așa
½ de ceașcă de broccoli
O mână de frunze proaspete de coriandru sau de busuioc
Suc proaspăt stors din lămâie

Întinde frunzele de salată pe suprafața de lucru și, pe ele, împarte în mod uniform salata de „tăiței" de zucchini sau feliile de avocado. În continuare, distribuie egal carnea de pui tocată, măslinele, spanacul, ceapa, morcovii și broccoli pe fiecare frunză de salată. Adaugă coriandru sau busuioc și stoarce deasupra lămâie. Formează sarmalele și... poftă bună!

Mititei savuroși pentru micul dejun

4 porții (se fac 8 mititei)

Această rețetă este una de bază în programul nostru și e ușor de preparat din vreme, astfel încât micul dejun să fie obținut rapid.

500 de grame de carne de curcan sau de pui bio, tocată
1 linguriță de usturoi pisat
2 linguri de ceapă roșie tocată fin
¼ de linguriță de sare
⅛ de linguriță de chimen
¼ de linguriță de piper negru sau alb măcinat
2 linguri de ulei de cocos
¼ de ceașcă de supă sau de apă (opțional)

Pune carnea, usturoiul, ceapa și condimentele într-un castron mare. Folosind mâinile, amestecă ingredientele pentru a le încorpora bine în carne. Formează 8 mititei.

Încălzește uleiul de cocos într-o tigaie mare. Pune mititeii în uleiul fierbinte și prăjește-i timp de aproximativ 5 minute, întorcându-i pe toate cele patru părți. Adaugă apă sau supă și sotează-i timp de încă 3-5 minute, până s-au pătruns bine.

Pot fi consumați proaspeți sau pot fi păstrați la frigider ori în congelator, pentru a fi serviți mai târziu.

Variație: Servește-i cu avocado proaspăt.

Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun

4 porții (se fac 8 mititei)

Gustos! Ce mod dulce de a-ți începe ziua! Reține, dacă vrei să ai mai mult timp dimineața, și aceștia sunt ușor de făcut din vreme.

500 de grame de carne de curcan sau de pui bio, tocată
½ de linguriță de scorțișoară
¼ de linguriță de nucșoară
¼ de linguriță de sare
½ de măr verde, tocat fin (opțional)
2 linguri de ulei de cocos
¼ de ceașcă de supă sau de apă (opțional)

Pune carnea, usturoiul, ceapa și condimentele într-un castron mare. Folosind mâinile, amestecă ingredientele, pentru a le încorpora bine în carne. Formează 8 mititei.

Încălzește uleiul de cocos într-o tigaie mare. Adaugă mititeii în uleiul fierbinte și prăjește-i timp de aproximativ 5 minute, întorcându-i pe toate cele patru părți. Adaugă apă sau supă și soteză-i timp de încă 3-5 minute, până s-au pătruns bine.

Pot fi consumați proaspeți sau pot fi păstrați la frigider ori în congelator, pentru a fi serviți mai târziu.

Variație: Servește-i cu avocado proaspăt.

Burger/Chiftea cu busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă

4 porții

500 de grame de carne de vită, curcan, pui, miel etc. bio, tocată

1 linguriță de usturoi pisat
2 linguri de ceapă galbenă, tocată fin
1½ linguriță de rozmarin uscat
1½ linguriță de busuioc uscat
¼ de linguriță de sare
¼ de linguriță de piper negru măcinat
2 linguri de ulei de cocos
¼ de ceașcă de supă sau de apă (opțional)

Pune carnea, usturoiul, ceapa și condimentele într-un castron mare. Folosind mâinile, amestecă ingredientele, pentru a le încorpora bine în carne. Formează din amestec 8 burgeri sau 24 de chifteluțe.

Încălzește uleiul de cocos într-o tigaie mare. Adaugă burgerii sau chifteluțele în uleiul fierbinte și prăjește timp de aproximativ 5 minute, întorcând pe toate părțile. Toarnă apă sau supă și sotează burgerii/chifteluțele timp de încă 3-5 minute, până s-au pătruns bine.

Pot fi consumați/te proaspeți/te sau pot fi păstrați/te la frigider ori în congelator, pentru a fi serviți/te mai târziu.

Porc chinezesc picant, gătit la foc mic

4-6 porții

Acest fel de mâncare are arome foarte îndrăznețe, care te fac să îți dorești să mănânci mai mult și mai mult. Dacă pregătești rețeta pentru cină, pune preparatul în slow cooker la începutul zilei.

750 de grame – 1 kg de pulpă de porc fără os
Sare de mare, după gust
Piper negru măcinat, după gust
2 cepe galbene, tăiate solzișori
½ de ceașcă de nectar de nucă de cocos
3 căței de usturoi, pisați
2 linguriță de ghimbir proaspăt, ras
4-5 linguriță de **Condimente chinezești** (paginile 285-286)
4 tulpini de varză furajeră, tocate

Asezonează carnea de porc cu sare și piper negru și pune-o în slow cooker, cu ceapa deasupra.

Într-un castron mic, combină nectarul de cocos, usturoiul, ghimbirul și condimentele chinezești. Toarnă amestecul peste carnea de porc din slow cooker și fierbe timp de 4 ore la temperatură mare sau timp de 6 ore la temperatură joasă, până când carnea e moale. Spre sfârșitul timpului de preparare, adaugă frunze de varză furajeră și lasă combinația să stea până când acestea sunt moi.

Băuturi

Suc de legume verzi de primăvară

2 porții

2 castraveți
1 măr verde
1 lămâie sau 1 limetă
1,5-2,5 cm de rădăcină de ghimbir
2 frunze de varză Kale
Frunze proaspete, opțional (busuioc, mentă, pătrunjel, coriandru, fenicul)
¼ de cană de suc de aloe (opțional)

Fă suc din toate ingredientele, într-un storcător; sau amestecă-le într-un blender de mare viteză, cu puțină apă. Dacă folosești blenderul, stoarce pulpa într-o pânză rară. Combină cu suc de aloe înainte de a bea.

Chai Tea cu lapte de cocos

1 porție

1 plic de ceai Chai (Numi Organic Rooibos Chai este una dintre multele opțiuni posibile)

Lapte de cocos integral, după gust
Praf de scorțișoară

În orice cană dorești, pune plicul de ceai în apă clocotită. Lasă loc pentru laptele de cocos. După aproximativ 5 minute, scoate punga de ceai și adaugă lapte de cocos, după gust. Presară cu scorțișoară.

Condimente

Amestec de condimente Creole

Pentru aproximativ 3½ linguri

2 linguriță de praf de ceapă
2 linguriță de praf de usturoi
2 linguriță de oregano uscat
2 linguriță de busuioc uscat
¼ de linguriță de cimbru uscat
¼ de linguriță de piper negru măcinat
¼ de linguriță de piper alb măcinat
2 linguriță de sare

Combină condimentele într-un castron mic și păstrează-le într-un borcan de sticlă cu filet.

Condimente chinezești

Pentru aproximativ 4½ linguri

1 linguriță de anason stelat măcinat
1 linguriță de scorțișoară măcinată
½ de linguriță de cuișoare măcinate

1¼ linguriţe de seminţe de fenicul măcinate
½ de linguriţă de sare
¼ de linguriţă de piper negru măcinat

Combină condimentele într-un castron mic şi păstrează-le într-un borcan de sticlă cu filet.

Creează-ţi propria reţetă

Creează-ţi propria salată organică

Salatele pot însemna mult mai mult decât o salată verde şi un dressing! Fii creativ, foloseşte ingrediente în culori vibrante şi savurează o salată delicioasă.

Alege-ţi verdeţurile

Varză Kale (baby, uriaşă, creaţă)
Spanac
Bok choy
Frunze de muştar
Rucola
Varză
Romaine

Alege-ţi legumele

Castraveţi
Morcovi
Broccoli
Conopidă
Sparanghel
Zucchini
Squash galben
Sfeclă proaspătă, la cuptor sau rasă
Ceapă
Ceapă verde
Avocado (deşi acesta este, tehnic vorbind, un fruct)
Ţelină

Alege-ţi proteinele

Pui bio, bucăţele
Curcan bio, bucăţele
Carne de vită bio, bucăţele
Carne de porc bio, bucăţele
Somon sălbatic la grătar
Sardine sălbatice

Alege ceva dulce (minim și opțional)

Mere
Pere
Portocale
Merișoare neîndulcite uscate
Cireșe neîndulcite uscate
Fulgi de nucă de cocos

Alege-ți frunzele/condimentele

Coriandru
Mentă
Pătrunjel
Busuioc
Ghimbir

Alege-ți dressingul

Oțet de prune Umeboshi (pagina 260)
Spumă de avocado și lămâie (pagina 262)
Creează-ți propriul dressing de salată (în continuare)

Creează-ți propriul dressing de salată

Notă despre dressingul de salată: Folosește 3 părți de ulei la 1 parte de oțet.

Alege-ți uleiul

Ulei de măsline extravirgin
Ulei de struguri
Ulei de avocado

Alege-ți oțetul

Oțet de mere
Oțet de prune Umeboshi
Oțet balsamic

Alege-ți sucul (opțional)

Suc de lămâie
Suc de limetă
Suc de portocale

Alege-ți condimentele

Sare
Piper măcinat
Usturoi pisat
Ceapă sau ceapă verde tocată

Verdețuri (busuioc, coriandru, mentă, pătrunjel)
Condimente (scorțișoară, curcumă)

Creează-ți propriul fel principal

Știu că ești ocupat și că, uneori, adecvarea la o rețetă nu se încadrează în programul tău. Folosește acest ghid pentru a-ți construi propriul fel principal, cu o mulțime de elemente nutritive și cu ingredientele tale favorite!

Alege-ți proteinele
Carne de vită hrănită cu iarbă
Păsări de curte (pui, curcan, rață)
Fructe de mare (pește, crustacee)
Miel
Vânat

Alege-ți legumele
Frunze verzi (Kale, spanac, varză furajeră etc.)
Legume verzi (sparanghel, broccoli etc.)
Legume colorate (varză roșie, morcovi, sfeclă etc.)
Pentru mai multe idei, vezi lista de legume aprobate de Metoda Myers, de la paginile 200-202.

Alege-ți alimentele care conțin amidon
Cartofi dulci
Dovleac plăcintar
Dovleac-ghindă
Dovleac japonez Kabocha (Green Hokkaido)
Dovleac spaghettini

Alege-ți grăsimile
Ulei de cocos
Ulei de măsline
Avocado
Măsline

Idei de gustări

Somon afumat cu avocado
O ceașcă de supă
Chipsuri de varză Kale
Suc de legume verzi de primăvară
Legume și Super Guacamole
Carne de pui și Super Guacamole
Somon sălbatic la cuptor, cu salsa de mango și mandarină
Legume la cuptor
Cartofi dulci, prăjiți

Deserturi

Spumă de cocos

2 porții

1 cutie de 400 de ml de lapte de cocos, ținut peste noapte în frigider
Praf de scorțișoară, după gust
Praf de sare
Stevia, după gust (opțional)

Îndepărtează spuma întărită care s-a ridicat deasupra laptelui de cocos și pune-o într-un castron mediu, păstrând doar stratul apos din partea de jos. Folosind un tel de mână sau un mixer electric, bate crema de nucă de cocos pentru a obține textura dorită.

Cu o lingură, adaugă și amestecă scorțișoara, sarea și stevia. Pune în două castroane. Servește!

Variație: Pentru a face spumă de cocos cu cacao, adaugă 1 lingură de cacao neîndulcită (sau mai multă, după gust) la spuma de cocos cu scorțișoară, sare și stevia opțională.

Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure

2 porții

O să fie o mare plăcere să îți începi ziua cu acest parfait răcoritor și hrănitor. Pentru a economisi timp dimineața, prepară spuma de cocos din vreme și ține-o la frigider.

Spumă de cocos
½ de cană de amestec de fructe de pădure bio (zmeură, căpșuni, mure sau coacăze)
1 lingură de fulgi de nucă de cocos neîndulciți

Se pun peste spuma de cocos fructele de pădure și fulgii de cocos.

Biscuiți de mere cu scorțișoară

4-6 porții

2 linguri de ulei de nucă de cocos, topit sau foarte moale, plus încă un pic pentru gresare
4-5 mere, decojite și tăiate în felii subțiri
Sucul de la 1 lămâie
¾ de linguriță de scorțișoară, divizată
¼ de linguriță de sare, divizată
½ de cană de făină de nucă de cocos
¼ de cană de fulgi de cocos neîndulciți
4 curmale uscate, fără sâmburi și tocate

Preîncălzește cuptorul la 177 de grade C. Gresează un vas de copt de 20 × 20 cm cu ulei de cocos. Într-un bol de dimensiuni medii, amestecă merele, sucul de lămâie, ¼ de linguriță de scorțișoară și ⅛ de linguriță de sare. Pune amestecul de mere în vasul uns. Într-un procesor de alimente sau într-un blender de mare viteză, combină făina de nucă de cocos, fulgii de cocos, ½ de linguriță de scorțișoară, ⅛ de linguriță de sare, curmalele și uleiul. Presară amestecul peste mere, în vasul de cuptor. Acoperă cu o folie de

aluminiu și lasă la copt timp de aproximativ 45 de minute, până când merele devin moi, după care lasă descoperit încă 10 minute, până când partea de sus devine crocantă.

Variație: Pune spumă de cocos peste fiecare biscuit.

Miniprăjituri cu cremă de banană

Aproximativ 12 bucăți

Uneori ai nevoie de ceva dulce și vrei să te delectezi și cu ceva moale, gumat. Aceste miniprăjituri sunt îndulcite cu banane, nucă de cocos și scorțișoară. Servește una sau două fierbinți, lângă Chai Tea cu lapte de cocos.

1 banană coaptă, piuré
2 linguriță de ulei de cocos, plus încă puțin pentru a unge hârtia de copt
¾ de cană de lapte de cocos din conservă
2 linguriță de apă
1 lingură de unt de nucă de cocos/nectar de cocos
⅓ de cană de făină de nucă de cocos
1 linguriță de extract de vanilie
1 linguriță de scorțișoară
Praf de sare

Preîncălzește cuptorul la 177 de grade. Amestecă toate ingredientele într-un castron mare. Pune cu lingura turtițe de 2,5 cm de aluat pe foaia de copt unsă și lasă-le la cuptor timp de aproximativ 12 minute.

Echipament de bucătărie

Recomandat

- termometru de carne
- blender de mare viteză
- procesor de alimente
- spinner-spirală sau aparat de decojit julienne

Opțional

- storcător
- coș pentru gătit la aburi
- planșetă de bambus pentru sushi

PLANUL DE 30 DE ZILE AL METODEI MYERS PENTRU DOI

Amintește-ți că acest plan implică gătitul pentru două persoane, fiecare masă fiind gândită pentru servirea a două porții. Simte-te liber să îl adaptezi nevoilor familiei tale. Dacă gătești pentru o singură persoană, pur și simplu taie în jumătate numărul de porții și cantitatea de ingrediente din instrucțiuni. Tot va mai rămâne ceva. Dacă ai o săptămână tipică de lucru, îți recomand să faci pregătirile într-o sâmbătă și să începi programul într-o duminică, deoarece, în prima zi, trebuie să gătești mai mult decât în celelalte zile ale programului. Procedând așa, îți vor rămâne o mulțime de alimente din prima zi, fapt ce va reduce timpul preparării meselor în celelalte zile ale săptămânii.

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Ziua pregătirilor			
Pui la cuptor cu lămâie și usturoi		6-8	4-6
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv		16	16
Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun		4	4
Prima zi			
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun	x		
Cartofi dulci, savuroși, la tigaie		4	2
Suc de legume verzi de primăvară		2	

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Prânz			
Salată de varză Kale bio cu portocală și merișoare		2	
Supă bio cu cinci legume de la fermă		4	2
Cină			
Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc		4	2
½ de cană amestec de fructe de pădure		2	
A doua zi			
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun	x		
Cartofi dulci, savuroși, la tigaie	x		
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Chai Tea cu lapte de cocos		2	
Prânz			
Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc	x		
Cină			
Somon sălbatic la cuptor, cu salsa de mango și mandarină		4	2
Soté de amestec de verdețuri organice cu usturoi		2	
Sparanghel simplu, organic, la cuptor		2	
A treia zi			
Mic dejun			
Somon sălbatic la cuptor, cu salsa de mango și mandarină	x		
Suc de legume verzi de primăvară		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv (încălzită)	x		

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Prânz			
Salată tropicală Nicaragua		2	
Supă bio cu cinci legume de la fermă	x		
Cină			
Baby-Kale organic și salată de spanac cu rozmarin și busuioc – Burger cu busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă		4	2
Dovleac-ghindă cremos		4	2
½ de cană de amestec de fructe de pădure		2	
A patra zi			
Mic dejun			
Mititei savuroși pentru micul dejun		4	2
Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Prânz			
Baby-Kale organic și salată de spanac cu rozmarin și busuioc – Burger cu busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă	x		
Dovleac-ghindă cremos	x		
Cină			
Tacos de pește condimentat		4	2
Varză de Bruxelles cu cireșe negre organice		2	
A cincea zi			
Mic dejun			
Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză Kale și zucchini		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Prânz			
Salată cu portocale roșii, rucola și fenicul		2	
Cină			
Curry de pui cu nucă de cocos		4	2
„Pilaf" de conopidă		4	2
½ de cană de amestec de fructe de pădure		2	
Pregătiri			
Pune la congelator ce ți-a rămas din supa pentru vindecarea sistemului digestiv.			
A șasea zi			
Mic dejun			
Mititei savuroși pentru micul dejun	x		
Cartofi dulci, savuroși, la tigaie		4	2
Prânz			
Curry de pui cu nucă de cocos	x		
„Pilaf" de conopidă	x		
Cină			
Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată		2	
Broccolini organic cu usturoi și lămâie		2	
Soté de amestec de verdețuri organice cu usturoi		2	
A șaptea zi			
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci, pentru micul dejun		4	2
Cartofi dulci, savuroși, la tigaie	x		
Suc de legume verzi de primăvară		2	
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Prânz			
Salată Cobb		2	
Sparanghel simplu, organic, la cuptor		2	
Cină			
Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc		4	2
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv		16	16
½ de cană de amestec de fructe de pădure		2	
Pregătiri			
Pune supa pentru vindecarea sistemului digestiv în slow cooker, ca să se facă peste noapte.			
A opta zi			
Mic dejun			
Mititei savuroși pentru micul dejun	x		
Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc	x		
Cină			
Curry verde thailandez cu creveți		4	2
Broccolini organic cu usturoi și lămâie		2	
A noua zi			
Mic dejun			
Mititei savuroși pentru micul dejun		4	2

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Cartofi dulci, savuroși, la tigaie		4	2
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Curry verde thailandez cu creveți	x		
Cină			
Porc chinezesc picant, gătit la foc mic		4	2
„Pilaf" de conopidă		4	2
½ de cană de amestec de fructe de pădure		2	
Pregătiri			
Pune porcul chinezesc picant la slow cooker de dimineață, ca să fie gata la cină.			
A zecea zi			
Mic dejun			
Mititei savuroși pentru micul dejun	x		
Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Prânz			
Porc chinezesc picant, gătit la foc mic	x		
„Pilaf" de conopidă	x		
Cină			
Salată de „tăiței" de zucchini		2	
A unsprezecea zi			
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci pentru micul dejun		4	2

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Cartofi dulci, savuroși, la tigaie	x		
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Prânz			
Sărmăluțe picante de curcan	x		
Salată de „tăiței" de zucchini sau Creează-ți propria salată din amestec de produse bio		2	
Cină			
Salată dulce de somon cu portocală		2	
Varză de Bruxelles cu cireșe negre organice		2	
A douăsprezecea zi			
Mic dejun			
Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză Kale și zucchini		2	
Prânz		2	
Salată de varză Kale bio cu portocală și merișoare		4	2
Cină			
Varză cu usturoi la cuptor		4	2
A treisprezecea zi			
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci pentru micul dejun	x		
Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure		2	
Prânz			
Salată tropicală Nicaragua		2	
Cină			
Baby-Kale organic și salată de spanac cu rozmarin și busuioc – Burger cu busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă		2	
Cartofi dulci prăjiți		2	

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
A paisprezecea zi			
Mic dejun			
Scramble organic cu pui și legume		2	
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Paste pesto cremoase cu creveți		4	2
Sparanghel simplu, organic, la cuptor		2	
Cină			
Curry marocan de miel gătit la foc mic		4	2
Dovleac japonez Kabocha (Green Hokkaido) la cuptor cu scorțișoară		4	2
½ de cană de amestec de fructe de pădure		2	
Pregătiri			
Pune curry-ul marocan de miel la slow cooker de dimineață, ca să fie gata la cină.			
A cincisprezecea zi			
Mic dejun			
Scramble organic cu pui și legume	x		
Dovleac japonez Kabocha (Green Hokkaido) la cuptor cu scorțișoară	x		
Prânz			
Tacos de pește condimentat		4	2
Salată de castravete cu alge		2	
Cină			
Paste pesto cremoase cu creveți	x		
Sparanghel simplu, organic, la cuptor		2	
A șaisprezecea zi			
Mic dejun			
Curry marocan de miel gătit la foc mic	x		

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Prânz			
Tacos de pește condimentat	x		
Salată de castravete cu alge sau Creează-ți propria salată din amestec de alimente organice		2	
Cină			
Pui la cuptor cu lămâie și usturoi		6-8	
Supa-cremă de pui cu tăiței a bunicii		4	2
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv		16	16
Pregătiri			
Folosește puiul la cuptor cu lămâie și usturoi pentru prepararea supei-cremă de pui cu tăiței a bunicii.			
A șaptesprezecea zi			
Mic dejun			
Supa-cremă de pui cu tăiței a bunicii	x		
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Avocado umplut cu somon și coriandru		2	
Salată cu portocale roșii, rucola și fenicul		2	
Cină			
Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc		4	2
Chipsuri de varză Kale		2	
½ de cană de amestec de fructe de pădure		2	
A optsprezecea zi			
Mic dejun			
Mititei savuroși pentru micul dejun		4	2

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Prânz			
Salată Cobb		2	
Cină			
Broccolini organic cu usturoi și lămâie		2	
Gumbo condimentat cu pui și cârnăciori		4	2
A nouăsprezecea zi			
Mic dejun			
Mititei savuroși pentru micul dejun	x		
Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Prânz			
Gumbo condimentat cu pui și cârnăciori	x		
Broccolini organic cu usturoi și lămâie		2	
Cină			
Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată		4	2
Supă cremoasă cu dovleac plăcintar și scorțișoară		4	2
A douăzecea zi			
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci pentru micul dejun		4	2
Supă cremoasă cu dovleac plăcintar și scorțișoară	x		

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată	x		
Salată de varză Kale bio cu portocală și merișoare		2	
Cină			
Salată tropicală Nicaragua		2	
Varză de Bruxelles cu cireșe negre organice		2	
Biscuiți de mere cu scorțișoară		4	2
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci pentru micul dejun	x		
Cartofi dulci, savuroși, la tigaie		4	2
Suc de legume verzi de primăvară		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Prânz			
Pui la cuptor cu lămâie și usturoi		6-8	4-6
Salată Cobb		2	
Supă bio cu cinci legume de la fermă		4	2
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv		16	16
Cină			
Sushi de sâmbătă seara		2	
Creveți crocanți cu cocos		4	2
Legume la cuptor		4	2

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
[illegible]			
Mic dejun			
Biscuiți de mere cu scorțișoară	x		
Suc de legume verzi de primăvară		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Prânz			
Anghinare cu oțet de prune Umeboshi		4	2
Salată cu portocale roșii, rucola și fenicul		2	
Cină			
Curry de pui cu nucă de cocos		4	2
Anghinare cu oțet de prune Umeboshi	x		
[illegible]			
Mic dejun			
Mititei savuroși pentru micul dejun		4	2
Dovlecei de vară cu cocos		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Curry de pui cu nucă de cocos	x		
Salată de varză Kale bio cu portocală și merișoare sau Creează-ți propria salată din amestec de produse bio		2	
Cină			
Cartofi dulci umpluți		4	2
Supă bio cu cinci legume de la fermă	x		

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
A douăzeci și patrea zi			
Mic dejun			
Mititei savuroși pentru micul dejun	x		
Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Prânz			
Cartofi dulci umpluți	x		
Salată de „tăiței" de zucchini sau Creează-ți propria salată din amestec de alimente organice		2	
Cină			
Avocado umplut cu somon și coriandru		2	
Sparanghel simplu, organic, la cuptor		2	
A douăzeci și cincea zi			
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci pentru micul dejun		4	2
Cartofi dulci, savuroși, la tigaie		4	2
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Prânz			
Salată tropicală Nicaragua		2	
Cină			
Porc chinezesc picant, gătit la foc mic		4	2
„Pilaf" de conopidă		4	2
A douăzecișiasea zi			
Mic dejun			
Mititei cu mere dulci pentru micul dejun	x		
Cartofi dulci, savuroși, la tigaie	x		

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Suc de legume verzi de primăvară		2	
Prânz			
Porc chinezesc picant, gătit la foc mic	x		
„Pilaf" de conopidă	x		
Cină			
Tacos de pește condimentat		4	2
Salată de castravete cu alge		2	
½ de cană de amestec de fructe de pădure		2	
A douăzeci și șaptea zi			
Mic dejun			
Mititei savuroși pentru micul dejun		4	2
Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure		2	
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Tacos de pește condimentat	x		
Salată de castravete cu alge sau Creează-ți propria salată din amestec de alimente organice		2	
Cină			
Friptură rumenită de animal crescut cu iarbă, cu cartofi dulci		4	2
Soté de amestec de verdețuri organice cu usturoi		2	
Miniprăjituri cu cremă de banană		12	8
Pregătiri			
În următoarele câteva zile, poți să servești miniprăjituri cu cremă de banană.			
A douăzeci și opta zi			
Mic dejun			
Friptură rumenită de animal crescut cu iarbă, cu cartofi dulci	x		

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Suc de legume verzi de primăvară		2	
Prânz			
Pui la cuptor cu lămâie și usturoi		6-8	4-6
Sărmăluțe de pui în foi de salată		4	2
Broccolini organic cu usturoi și lămâie		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv		16	16
Cină			
Sushi de sâmbătă seara		2	
Cod la cuptor, cu ulei de cocos și spanac		4	2
Salată de castravete cu alge		2	
[illegible]			
Mic dejun			
Scramble de fructe sălbatice de mare cu varză Kale și zucchini		2	
Suc de legume verzi de primăvară		2	
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Prânz			
Sărmăluțe de pui în foi de salată	x		
Cină			
Baby-Kale organic și salată de spanac cu rozmarin și busuioc – Burger cu rozmarin și busuioc, din carne de animal hrănit cu iarbă		2	
[illegible]			
Mic dejun			
Mititei savuroși pentru micul dejun	x		
Cartofi dulci, savuroși, la tigaie		4	2
Supă pentru vindecarea sistemului digestiv	x		
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Prânz			
Salată cu portocale roșii, rucola și fenicul		2	
Cină			
Dovleac spaghettini cu sos cremos de busuioc		4	2
Varză de Bruxelles cu cireșe negre organice		2	

PLANUL DE MASĂ DE ȘAPTE ZILE, BAZAT PE FRUCTE DE MARE

Acest plan de masă de șapte zile a fost creat pentru aceia dintre voi care nu consumă pui, vită, miel sau porc și este gândit, în linii mari, pentru două persoane. În cazul în care gătești pentru o singură persoană, trebuie să înjumătățești numărul de porții din tabel și cantitatea de ingrediente. Poți fi flexibil și inventiv, creând propriile rețete. Îți recomand să faci pregătirile într-o sâmbătă și să începi programul într-o duminică.

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
[illegible]			
Supă cremoasă cu dovleac plăcintar și scorțișoară		4-6	4
Curry de pui cu nucă de cocos fără pui		4	4
[illegible]			
Mic dejun			
Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure		2	

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Suc de legume verzi de primăvară		2	
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Salată de varză Kale bio cu portocală și merișoare		2	
Curry de pui cu nucă de cocos fără pui	x		2
Cină			
Păstrăv la cuptor cu lămâie și ciuperci		4	2
Broccolini organic cu usturoi și lămâie		2	
A doua zi			
Mic dejun			
Scramble de fructe de mare sălbatice cu varză Kale și zucchini		2	
Supă cremoasă cu dovleac plăcintar și scorțișoară	x		2
Prânz			
Păstrăv la cuptor cu lămâie și ciuperci	x		
Salată de varză Kale bio cu portocală și merișoare		2	
Cină			
Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată		4	2
Soté de amestec de verdețuri organice cu usturoi		4	2
Dovleac plăcintar picant, cu curcumă		2	
½ de cană de amestec de fructe de pădure		2	
A treia zi			
Mic dejun			
Curry de pui cu nucă de cocos fără pui	x		

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Prânz			
Halibut sălbatic cu ceapă dulce, caramelizată	x		
Supă cremoasă cu dovleac plăcintar și scorțișoară	x		
Soté de amestec de verdețuri organice cu usturoi	x		
Cină			
Paste pesto cremoase cu creveți		4	2
½ de cană de amestec de fructe de pădure		2	
A patra zi			
Mic dejun			
Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure		2	
Suc de legume verzi de primăvară		2	
Prânz			
Paste pesto cremoase cu creveți	x		
Cină			
Somon sălbatic la cuptor, cu salsa de mango și mandarină		4	2
Cartofi dulci perfecți, copți de două ori, cu nucșoară și scorțișoară		2	
Sparanghel simplu, organic, la cuptor		2	
A cincea zi			
Mic dejun			
Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure		2	
Suc de legume verzi de primăvară		2	
Prânz			
Somon sălbatic la cuptor, cu salsa de mango și mandarină	x		
Salată tropicală Nicaragua		2	

REȚETA MYERS	Poți consuma alimente rămase din zilele anterioare	Număr de porții pe care va trebui să le prepari	Număr de porții pe care le poți pune la frigider
Cină			
Cod la cuptor cu ulei de cocos și spanac		4	2
„Pilaf" de conopidă		4	2
A șaptea zi			
Mic dejun			
Scramble de fructe de mare sălbatice cu varză Kale și zucchini		2	
Prânz			
Cod la cuptor cu ulei de cocos și spanac	2		
„Pilaf" de conopidă	2		
Cină			
Creveți crocanți cu cocos		4	2
Salată cu portocale roșii, rucola și fenicul		2	
Biscuiți de mere cu scorțișoară		4	2
A șaptea zi			
Mic dejun			
Parfait cremos de nucă de cocos și fructe de pădure		2	
Suc de legume verzi de primăvară		2	
Chai Tea cu lapte de cocos sau ceai verde fără cofeină		2	
Prânz			
Tacos de pește condimentat		4	2
Anghinare cu oțet de prune Umeboshi		2	
Cină			
Sushi de sâmbătă seara		2	
Salată de castravete cu alge		2	

Partea a IV-a

Trăiește soluția

Capitolul 10

Metoda Myers – un mod de viață

Ești entuziasmat de rezultatele obținute cu noua ta dietă, care te face să te simți cum nu te-ai mai simțit de ani de zile. Dar Ziua Recunoștinței se apropie și știi că masa va fi încărcată cu produse pline de gluten, cu cereale, cu leguminoase, cu zahăr și cu alcool. În acest moment, nu te mai simți ispitit de mâncărurile despre care știi că îți vor face rău – dar cum te descurci cu toate rudele care vor dori sa guști din operele lor culinare?

Unul dintre lucrurile care îți făcea mare plăcere era să ieși cu colegii tăi, vinerea, după muncă, și să discuți cu ei despre tot ceea ce s-a întâmplat în cursul săptămânii. Nu vrei să renunți la acest moment de socializare, însă nici nu dorești să atragi atenția asupra ta, asupra sănătății tale, asupra dietei tale speciale. Ce ar trebui să faci?

Te-ai descurcat excelent până acum urmând Metoda Myers – ai curățat bucătăria, ai pregătit o mulțime de prânzuri excelente pe care le-ai dus la locul de muncă și chiar ai găsit câteva restaurante de unde știi ce să comanzi. Dar acum ești pe cale să pornești într-o călătorie de afaceri sau să mergi în vacanță cu familia și nu poți fi sigur de ceea ce vei găsi acolo. Cum faci să rămâi fidel Metodei Myers atunci când călătorești?

Trăiește soluția

Iată vestea grozavă în legătură cu Metoda Myers: odată ce ai început să urmezi acest mod de viață, te simți nemaipomenit și ai mii de motive să

continui. Simptomele se reduc și, în multe cazuri, dispar cu totul. Energia revine. Ești plin de tumult și sănătos. Arăți minunat – faptul că ai scăpat de inflamație face ca părul să devină mai bogat, pielea să strălucească și, de multe ori, corpul să piardă în greutate. Mulți dintre pacienții mei îmi spun că nu s-au mai simțit așa de bine de ani de zile – poate că nu s-au simțit toată viața lor așa cum se simt acum. Sunt încântați că au scăpat de medicamente. Și, în curând, se obișnuiesc să audă, uneori frecvent: „Ce ai făcut? Arăți minunat!"

Unul dintre primele lucruri pe care le vei observa va fi faptul că nu voința te va stimula să rămâi fidel Metodei Myers, ci, pur și simplu, mecanismul cauză-efect. Odată ce vei sesiza cât de bine te simți și cât de bine arăți, alimentele inflamatorii nu te vor mai atrage. Mulți dintre pacienții mei îmi spun că nici măcar nu mai „văd" alimentele inflamatorii, remarcând, dintr-o privire, că produsul are gluten sau lapte sau altceva despre care știu că le va aduce simptomele înapoi. Este ca și cum mâncarea ar dispărea de la sine. Pur și simplu nu mai au cum să consume așa ceva, la fel cum înainte nu puneau ketchup pe înghețată. Nu este ceva ce se străduiesc să evite, e ceva ce nici nu-și mai doresc.

Mi s-a întâmplat și mie un lucru similar, în urmă cu câteva zile. Am ieșit să iau masa de prânz cu un grup de prietene și câteva dintre ele au decis să comande un desert cu ciocolată – una dintre acele prăjituri acoperite cu o movilă de frișcă. Voi fi sinceră cu tine: înainte de Metoda Myers, acest fel de mâncare ar fi fost moartea mea, pentru că îmi plăcea ciocolata și eram nebună după prăjituri. Cine nu le adoră?

După ce a sosit desertul, prietenele mele au început să-l mănânce cu poftă, scoțând exclamații de satisfacție legate de delicioasa gustare. Apoi s-au oprit brusc și s-au uitat la mine.

— Oh, Amy, ne pare atât de rău, a spus una dintre ele. Pur și simplu nu ne-am gândit...

Dar mie mi-a luat câteva momente până să realizez la ce se referea prietena mea. Aruncasem o privire asupra alimentelor, înregistrasem „gluten, zahăr, produse lactate" și încetasem să mă mai gândesc la asta. Nu a trebuit să lupt ca să rezist ispitei, deoarece nu am fost tentată. Dacă m-aș fi gândit la prăjituri, gândul respectiv mi-ar fi evocat imediat pericolul întoarcerii simptomelor mele și nu aș mai fi fost atrasă de ele.

Sincer, nici măcar nu am ajuns acolo. Dacă doresc o gustare cu ciocolată, pot să servesc un pătrățel sau două de ciocolată neagră cu nouăzeci la

sută cacao (ceea ce vei putea și tu face după ce vei progresa urmând Metoda Myers) sau pot să îmi prepar o spumă cu lapte de cocos și cacao – un deliciu! Dar chiar nu am fost tentată de desertul inflamator al prietenelor mele, la fel cum nu aș fi fost tentată, ei bine, de... ketchup cu înghețată. Pur și simplu, nu mă atrăgea.

Dacă citești aceste pagini când abia ai început Metoda Myers, cuvintele de mai înainte îți pot părea greu de conceput, dar, crede-mă, ele sunt adevărate. Recompensa de a scăpa de simptome și de a te simți grozav este cea mai bună motivație de care poți avea parte. Și, odată ce ai început să mănânci într-un mod care îți face corpul să se simtă mulțumit, nu pedepsit, nu mai ai nevoie nici de „motivație". Consumul de alimente sănătoase va fi, pur și simplu, cel la care vei simți în mod natural că trebuie să apelezi.

Când apare tentația...

Acum, după ce am spus toate astea, am de gând să mă întorc cu o sută optzeci de grade și să recunosc că, pe de altă parte, și eu doresc uneori alimente care nu sunt prea sănătoase. Poate că nu sunt tentată să comand un desert dulce, plin de gluten și de lactate, dar există momente când mi-e poftă de ceva dulce, sărat, crocant sau cu amidon. La urma urmei, sunt și eu om!

Deci iată secretul meu pentru a face față unor astfel de momente: găsește o mâncare potrivită celei pe care ai vrea s-o mănânci, una care să nu te facă să pierzi tot ce ai obținut practicând Metoda Myers.

Trebuie ca totul să fie perfect clar: nu vorbesc despre primele treizeci de zile de Metodă Myers. În această primă lună, trebuie să urmezi planul cu sfințenie, deoarece chiar și o abatere mică poate determina sistemul imunitar să o ia razna din nou. Dacă ai o boală autoimună sau te afli sus în spectrul predispoziției pentru dezvoltarea unei boli autoimune, corpul tău este, prin definiție, extrem de inflamat. Prioritatea ta numărul unu e aceea de a reduce inflamația, căci, din cauza modului cum funcționează organismul tău, chiar și cantități mici de alimente inflamatorii pot altera complet procesul de reducere a acesteia.

Pentru mulți dintre voi, treizeci de zile vor fi suficiente pentru a reface echilibrul și a oferi un strop libertate: un pic de zahăr, câteva

cereale fără gluten, poate un pic de cofeină. Pentru alții, s-ar putea să fie nevoie de mai mult de treizeci de zile, mai ales dacă simptomele lor au fost severe, dacă suferă de afecțiuni multiple sau dacă boala lor autoimună durează de mai mulți ani. După ce simptomele au dispărut de câteva luni, dacă dorești să experimentezi un pic, ai putea încerca să reintroduci în dieta ta câteva alimente. Citește capitolul-bonus de pe site-ul meu pentru a afla cum s-o faci, pentru că există un mod sănătos și unul periculos de a reinsera alimentele și vreau ca tu să rămâi pe calea sigură și sănătoasă.

Să fiu bine înțeleasă: indiferent de cât de sănătos te-ai simți, nu vreau să consumi gluten sau produse lactate. Nu vreau să ingerezi cantități mari de cofeină, zahăr, alcool, sare, cereale sau leguminoase. Inflamația care ar rezulta ar fi de natură să redeclanșeze simptomele bolii și ar putea chiar face să apară o a doua sau o a treia maladie autoimună.

Problema este că s-ar putea să nu simți imediat schimbarea din organismul tău. Am avut un pacient ai cărui anticorpi tiroidieni au ajuns, dintr-odată, la niveluri inacceptabil de mari și niciunul dintre noi nu își putea da seama de ce. Apoi el a spus: „Oh, așteptați un minut, zilele trecute am servit o prăjitură vegană. Ar putea fi acesta motivul?" Ei bine, da. Cu excepția cazului în care scria pe ea „fără gluten", este sigur faptul că acea prăjitură conținea grâu sau alte cereale cu gluten. Pacientul meu nu a putut simți pe loc că anticorpii lui tiroidieni tocmai au crescut la un nivel semnificativ de mare, dar am putut observa, prin măsurători, schimbările în sângele lui și am știut că anticorpii declanșați de introducerea glutenului instruiau, în chiar acel moment, sistemul lui imunitar să îi distrugă tiroida, ca să nu mai vorbesc de faptul că îl puneau în situația riscantă de a dezvolta alte boli autoimune.

În cea mai mare parte a timpului, acest pacient a fost foarte mulțumit de Metoda Myers. Dar, când și când, își dorea să mănânce altceva, așa că i-am spus ceea ce tocmai ți-am spus și ție: Găsește ceva ce să se potrivească alimentului pe care ai vrea să-l mănânci și să nu te facă să pierzi tot ce ai obținut urmând pașii Metodei Myers. Din păcate, acel pic de grâu într-o prăjitură vegană a fost de ajuns pentru a face organismul pacientului meu să o ia din nou razna. Dacă ar fi servit, ocazional, o prăjitură fără gluten, ar fi fost, probabil, bine.

ALĂTURĂ-TE FAMILIEI CELOR CARE URMEAZĂ METODA MYERS

Sunt încântată să continui să construiesc familia celor care urmează Metoda Myers, să îi ajut pe pacienții și pe cititorii mei să împărtășească informații unii cu alții și să-i fac să rămână în legătură cu mine. Dacă dorești să te alături unei comunități ai cărei membri se susțin unii pe alții, comunitate în care vei avea posibilitatea de a împărtăși povești, de a pune întrebări, de a primi sfaturi și de a fi felicitat pentru progresele tale, te rugăm să ni te alături la www.AmyMyersMD.com.

FĂ CA TOTUL SĂ DEVINĂ O AFACERE DE FAMILIE

Îmi place titulatura „Metoda Myers", pentru că eu chiar văd această abordare a alimentației ca pe o nouă metodă de a trăi, ca pe un mod de viață. Dacă poți transforma Metoda Myers într-un mod de viață – nu numai pentru tine, ci și pentru oamenii lângă care trăiești –, îți va fi mai ușor să te ții de planul alimentar, iar cei dragi vor deveni mult mai sănătoși. Metoda Myers poate ajuta la eliminarea unei mari varietăți de simptome: creier în ceață, anxietate, depresie, acnee, dureri de cap, migrene, indigestie, reflux acid, sindrom de colon iritabil, PMS, probleme de menopauză sau de premenopauză, dureri articulare, alergii sezoniere, precum și o serie de alte probleme cu care cei mai mulți dintre noi am învățat, pur și simplu, să conviețuim. Și totuși, nu este necesar să le suportăm cu stoicism. Nu trebuie decât să reducem inflamația și vom vedea cum corpul nostru va răspunde cu energie, recunoștință și sănătate vibrantă, strălucitoare.

Metoda Myers este și un mod grozav de a scăpa de kilogramele în plus și de a nu le mai pune la loc. Așa cum am văzut mai devreme, inflamația induce creșterea în greutate, iar excesul de grăsime corporală generează inflamație. Metoda Myers poate ajuta la evitarea acestui cerc vicios, recompensând disciplina și răbdarea cu un corp sănătos și o greutate sănătoasă, așa cum ți le-ai dorit dintotdeauna.

Prin urmare, dacă este posibil, convinge-i și pe ceilalți membri ai familiei tale să urmeze Metoda Myers alături de tine. Fă ca ea să devină o afacere de familie, în așa fel încât să vă puteți sprijini reciproc. Dacă unul

dintre copiii tăi are nevoie de sprijinul Metodei Myers și ceilalți nu, faptul că îi vei pune pe toți să urmeze același regim alimentar va elimina ciorovăiala și îți va ușura sarcina de a pregăti mâncarea – aceeași pentru toți. Nu vei mai avea de-a face cu situația în care unul dintre copii să te întrebe: „Cum de el are voie să mănânce înghețată și eu nu?" Vei elimina, de asemenea, posibilitatea contaminării încrucișate: nu vei lua gluten din oala în care altcineva a făcut paste și nu vei mai fi expus la produse lactate din cauza cuțitului folosit de altă persoană ca să taie unt. În cazul în care Metoda Myers se transformă într-un proiect familial, întreaga familie devine și mai sănătoasă, și mai unită. În plus: atât tu, cât și copiii tăi vă veți bucura de performanțe atletice sporite, de o funcție cerebrală îmbunătățită, de o greutate sănătoasă și de mult mai puțină acnee!

Desigur, în cazul în care familia ta nu vrea să te urmeze, las-o să ajungă acolo unde trebuie în propriul ei timp. Trebuie să adopți Metoda Myers pentru tine, ceea ce înseamnă că trebuie să îi lași pe ceilalți să lucreze asupra lor cu propriile unelte. Totuși, de multe ori, se întâmplă ca soții, prietenele sau prietenii să dorească să își sprijine partenerii, iar părinții să dorească să își sprijine copiii. Dacă urmați Metoda Myers împreună, veți avea parte de o minunată bază de susținere acasă.

Cunoaște-ți propriile limite

Pun pariu că vei avea parte de multă susținere din partea celor dragi și că, în majoritatea cazurilor, îi vei auzi exclamând: „Arăți minunat! Cum ai făcut?"

Totuși, uneori, ai putea auzi și afirmații precum următoarele:

„Ei, hai, o gură de înghețată nu o să-ți facă rău!"

„De ce nu pot să îi pregătesc copilului tău un sandviș? Sandvișurile mele îi plac la nebunie!"

„Trebuie măcar să *guști* din umplutura mătușii Sarah, căci altfel se va simți foarte jignită."

„De când ai început cu dieta asta nouă a ta, nu putem merge niciunde fără să faci caz de asta!"

Îți sună familiar? Pentru binele tău, sper că nu, dar cei mai mulți dintre noi avem parte de cel puțin o abordare de acest fel de-a lungul drumului.

Înțeleg, crede-mă. Nimeni nu vrea să fie un mofturos atunci când vine vorba de mâncare.

Totuși, la tine e vorba despre o problemă de sănătate – sau, dacă citești această carte ca părinte, este vorba despre o problemă de sănătate a copilului tău. Iar în viziunea mea, sănătatea se află pe primul loc. Ai simțit pe pielea ta suferința pe care o pot genera simptomele autoimune și, de asemenea, știi că prezinți de trei ori mai multe riscuri de a dezvolta o a doua maladie autoimună, acum, că ai deja una. Dacă alte persoane nu vor să te creadă, este dreptul lor, dar tu trebuie să rămâi puternic și să-ți menții alegerile despre care știi că îți asigură sănătatea.

Unul dintre lucrurile care mă întristează cel mai tare este să aud că părinții unor copii care suferă de boli autoimune nu își susțin fiii sau fiicele. Pacienții îmi vorbesc despre bunici care insistă să aducă prăjituri, să facă sandvișuri sau să le dea iaurt nepoților lor care suferă de boli autoimune, ca și despre unii care spun, în fața copiilor: „Nu înțeleg de ce ești atât de strict. Fiecare copil trebuie să primească, măcar din când în când, ceva bun."

O astfel de situație nu este ușoară, dar tu nu trebuie să te dai bătut. Caută să îți stabilești propriile limite și să te menții pe poziție, știind că persoana care trebuie să decidă ce e mai bine pentru copilul tău ești tu, în calitate de părinte.

Dar ce se întâmplă atunci când suferi tu însuți de o boală autoimună, iar o persoană din viața ta pur și simplu nu se arată interesată de faptul că urmezi Metoda Myers? Ce se întâmplă dacă ți se spune mereu: „Hei, hai să ieșim la o pizza!", deși persoana respectivă știe că nu poți să i te alături? Ce te faci dacă îți lasă prin casă alimente tentante, dar pline de gluten, sau te tot pisează pe tema dietei tale, mai ales când de față sunt și alți oameni?

Și asta e o situație dificilă. Dacă poți să spui Nu, bravo ție! Dacă ai nevoie de ajutor pentru a stabili niște limite, poate vei dori să găsești un consilier sau un terapeut care te poate susține să îți impui punctul de vedere în fața altora, să îți aperi sănătatea și dreptul de a fi respectat. Poate că vei identifica tu însuți o metodă de a stabili limite și de a continua, totuși, să menții o relație apropiată cu „persoana-problemă". Sau poate vei decide că relația e toxică și vei hotărî să renunți la ea, așa cum renunți la gluten și la dulciuri.

Lasă-mă doar să îți reamintesc că stresul și situațiile care te fac să suferi cresc nivelul de inflamație din organismul tău, la fel ca lactatele și alcoolul (pentru mai multă susținere, revezi Capitolul șapte) și că prima ta

responsabilitate este să-ți protejezi propria sănătate. Dacă e cineva care nu alege să urmeze Metoda Myers împreună tine – asta e una. Dacă eforturile îți sunt subminate în mod repetat – asta e cu totul altceva.

Ține ochii pe premiu

„De ce nu poți, pur și simplu, să urmezi sfatul medicului tău curant?" Ăsta e un lucru pe care pacienții mei îl aud de multe ori și, crede-mă, înțeleg bine ce simt ei. Chiar dacă eu însămi sunt medic, rudele mele nu pricep întotdeauna de ce am pornit-o pe o cale atât de „diferită". Cu medicina convențională, care respinge impactul dietei și pune accentul pe valoarea medicamentelor, te simți uneori ca băiețelul care spune, împotriva opiniei mulțimii: „Dar împăratul nu are haine."

Ei bine, știi deja părerea mea despre asta. Sunt dispusă să fiu o voce minoritară, în condițiile în care cred că într-o zi, destul de curând, această abordare va deveni standard chiar și în medicina convențională. Între timp, consider că deciziile legate de sănătate sunt foarte personale și că niciunul dintre noi n-ar trebui să spună vreodată ce trebuie să facă o altă persoană. Nici măcar eu nu pot face altceva decât să le transmit pacienților mei ceea ce cred că este cel mai bine pentru ei. Tot ce aleg ei să facă depinde numai de propria lor persoană.

Deci, în caz că această carte intră în rezonanță cu felul cum gândești, în caz că dorești să dai acestei abordări o șansă, nimeni nu are dreptul să îți stea în drum. Lasă-i pe sceptici să ridice obiecții și să pună întrebări doar o singură dată. Apoi ei trebuie să tacă și să îți respecte decizia. În cazul în care nu pot face asta – sau dacă simți că întrebările și preocupările lor subminează angajamentul tău de a deveni sănătos –, atunci ai de luat ceva mai multe decizii. La urma urmei, meriți o viață sănătoasă, care să te facă să te simți împlinit. Oamenii cărora le pasă de tine ar trebui să-ți dorească și ei asta.

Alătură-te unei comunități de sprijin

Știu că unul dintre lucrurile-cheie care ne ajută să facem modificări în viață este să obținem sprijin – să ne unim forțele cu ale altor persoane

care gândesc la fel ca noi, să împărtășim victorii, să schimbăm sfaturi și să auzim idei noi, pentru a merge înainte. De aceea sunt încântată să îți ofer sprijinul Familiei Metodei Myers, căreia i te poți alătura vizitând site-ul meu, www.AmyMyersMD.com.

S-ar putea să fi fost direcționat deja, de către medicul tău specialist în medicină convențională, către niște grupuri de sprijin sau poate ai contactat niște grupuri online. Însă aici pot apărea dificultăți, pentru că, probabil, nu vei simți susținere când ți se va spune că dieta nu contează sau că trebuie să iei medicamente tot restul vieții – nu uita, această perspectivă a medicinei convenționale este împărtășită de multe grupuri de sprijin autoimune.

Ceea ce cauți cu adevărat este o comunitate de oameni care sunt decișii la rândul lor să renunțe la gluten, la cereale și la leguminoase; oameni care, ca și tine, încearcă să își detoxifice organismul și să-și purifice mediul de viață; oameni care îți împărtășesc preocupările legate de inflamație, de sensibilitate alimentară și de toxinele din mediu. Încearcă să cauți pe Google termenii „paleo", „celiacă", „fără gluten" sau „antialergice". Mulți dintre pacienții mei au găsit resurse utile mai degrabă pe aceste site-uri web, decât pe cele convenționale legate de bolile autoimune.

Ai grijă cu internetul, pentru că poți întâlni acolo multă tristețe și amărăciune, iar aceste sentimente negative îți pot submina încrederea sau, dacă ești influențabil, te pot speria de moarte! Riști să ajungi să citești poveste după poveste cu oameni ale căror simptome nu s-au ameliorat sau ale căror medicamente nu au dat rezultate. De ce te-ai expune la atâta negativism? Fie online, fie în viața de zi cu zi, asigură-te că grupul tău de sprijin este plin de oameni care gândesc pozitiv, de oameni care, ca și tine, doresc să își modifice dieta, să își detoxifice mediul ambiant și să reducă stresul din viața lor – oameni care cred că sănătatea este dreptul lor din naștere lor și că *pot* să o obțină. Înconjoară-te cu energie pozitivă și lasă-i pe cei ce se văicăresc să o facă în altă parte.

Bucură-te de cina de la restaurant

„Dar ce se întâmplă cu restaurantul, cu mesele în oraș?"

Asta e o întrebare pe care mi-o pun mulți dintre pacienții mei. Sunt fericită să le spun că pot lua masa în oraș și că vor exista o mulțime de

lucruri pe care vor putea să le mănânce la aproape orice restaurant, atâta timp cât vor fi dispuși să pună niște întrebări și să lucreze cu personalul localului.

În primele treizeci de zile de Metodă Myers, sper că vei mânca acasă, din cauza riscurilor de contaminare încrucișată – posibilitatea ca un aliment care e potrivit pentru tine să fi venit în contact cu ceva ce nu este. Nu mi-ar plăcea deloc să urmezi cele treizeci de zile de Metodă Myers și să constat că programul nu funcționează în cazul tău pentru că mâncarea din restaurant a fost expusă la produse alimentare problematice.

Cu toate acestea, chiar și în timpul primelor treizeci de zile, te-ai putea bucura de o masă ocazională la restaurant, iar după ce au trecut aceste treizeci de zile, ai putea să mănânci destul de des în oraș. Mie personal, dacă merg la un restaurant nou, îmi place să fac o mică verificare prealabilă, mai ales dacă mă duc acolo cu prieteni care nu urmează Metoda Myers sau care nu au o dietă similară cu a mea. Nu-mi place să atrag atenția asupră-mi, așa că, de obicei, mă uit online pe meniul restaurantului și îmi dau seama ce aș putea să mănânc. Dacă nu sunt sigură sută la sută, telefonez la local, le spun membrilor personalului ce trebuie să evit și discut cu ei pentru a pune un meniu cap la cap împreună.

„Eu mănânc pui, pește, fructe și legume", le spun. „Ce îmi sugerați?", îi întreb. Apoi, când iau loc și comand, pot să îi spun chelnerului: „Aș dori piept de pui cu garnitură de broccoli la abur, dar, vă rog, fără sos – am înțeles că are unt." Totul a trecut și mă întorc la discuția cu prietenii mei. Multă lume nici măcar nu observă că am cerut ceva special.

În zilele noastre, o mulțime de oameni evită glutenul, așa că restaurantul ar putea avea chiar un meniu special fără gluten. Este posibil, de asemenea, ca personalul acestuia să fie deja familiarizat cu astfel de solicitări speciale, din moment ce ele sunt tot mai frecvente.

Când îți vizitezi prietenii, ia-ți cu tine propriul fel de mâncare

De curând, am fost invitată de o prietenă la o masă-bufet, pentru a sărbători nașterea copilului ei. Desigur că voiam să văd copilul, dar eram sigură că pe masă se vor găsi caserole pline de lactate, de gluten și de alte lucruri

SFATURI PENTRU MASA DE LA RESTAURANT

- Ține minte că, la restaurant, clientul ești tu, iar ei se află acolo pentru a te servi. Un zâmbet, un „Vă rog frumos" și un „Mulțumesc" pot fi, de asemenea, de ajutor.
- Fă-ți propriul dressing de salată cu ulei de măsline, lămâie sau oțet și, poate, cu un avocado.
- Înlocuiește cu legume cartoful sau garnitura pe bază de cereale.
- Evită toate sosurile. În ele se se ascund de multe ori untul, făina, zahărul și sosul de soia cu gluten. Comandă pește fript, pui sau friptură cu ulei de măsline în loc de unt. De asemenea, spune-le salariaților localului să nu îți aducă sos de soia, deoarece acesta conține, de obicei, gluten.
- Întreabă cum a fost marinată carnea. Adesea, marinatele includ sos de soia și sosul de soia e rareori fără gluten.
- Alimentele sotate sunt bune, dar cere să fie folosit ulei de măsline în loc de unt și să se evite făina.
- În timpul primelor treizeci de zile de Metodă Myers, trebuie să eviți cu desăvârșire alimentele prăjite, din cauza riscului de contaminare încrucișată. Mai târziu, te vei putea bucura de o masă ocazională cu cartofi dulci prăjiți, dacă ți se va garanta că în friteuză se fac doar cartofi prăjiți, nu și alimente cu gluten.
- Nu în ultimul rând, fii creativ! Cele mai multe restaurante vor fi fericite să îți pregătească o bucată simplă de pește sau de pui la grătar ori o friptură mică și să îți aducă drept garnitură legume sotate sau pregătite la aburi și la grătar.

pe care nu le puteam mânca. Nu mi-aș fi permis să deranjez o proaspătă mămică și să îi cer să-mi gătească ceva special. În loc de asta, i-am spus:

— Mi-ar plăcea să aduc și eu ceva de mâncare. De ce ai avea nevoie?

— Oh, mi-a răspuns ea, o salată ar fi minunată!

În regulă, dar știam că o salată nu mi-ar ajunge pentru întreaga petrecere. Așa că, atunci când mă aflam la magazin, am luat și un pui la rotisor.

— M-am gândit că ar putea să vă placă și niște pui, i-am spus atunci când am ajuns cu cele două feluri de mâncare ale mele.

Problemă rezolvată! Nu a trebuit să spun: „Eu nu pot mânca nimic din ce servești tu" sau: „Poți să-mi faci ceva special?" Am reușit să aduc propriile mele alimente fără a face mare caz de asta.

Atunci când cineva mă invită la o petrecere, mă ofer să aduc ceva și, poate, de asemenea, să aflu ce au de gând gazdele să pună pe masă. În

zilele noastre, numeroși oameni sunt conștienți de existența alergiilor și a sensibilităților alimentare, așa că gazda s-ar putea să fie bucuroasă să afle din vreme despre dieta ta. Dacă nu, poți aduce în dar ceva de mâncare sau poți mânca acasă la tine. Mergi pentru companie, nu pentru mâncare, nu?

Dacă știu că la o petrecere nu vor exista decât aperitive, cu siguranță voi mânca din vreme ceva. În acest fel, mă voi putea concentra pe oameni. Dacă se va întâmpla să găsesc ceva ce pot mânca, minunat! Dacă nu, nu îmi fac griji.

„Fii pregătit" funcționează și în această situație. Eu, de obicei, iau cu mine ceva de mâncare în geantă sau în mașină, așa că, în orice situație, am ce să mănânc. Resursele mele cele mai la îndemână sunt conservele de somon, legumele și batoanele de proteine Epic. Mă simt puternică știind că pot merge oriunde, pot face orice și, totuși, pot să mănânc alimentele care mă fac sănătoasă.

Mergem la petrecere

Aș dori să nu consumi niciun strop din niciun fel de alcool în timpul primelor treizeci de zile de Metodă Myers, deoarece alcoolul și zahărul exercită presiuni asupra sistemului tău imunitar, hrănesc bacteriile nesănătoase, susțin suprapopularea cu fungi și suprapopularea bacteriană a intestinului subțire și fac să îți fie mult mai dificil să te vindeci de eventualele infecții pe care le ai. De regulă, ca să simt că beau ceva special, eu comand un Pellegrino cu un pic de merișor și de limetă. Scopul meu, atunci când particip la o petrecere, este să mă distrez cu prietenii, așa că, de obicei, nu simt lipsa alcoolului.

După ce starea ta de sănătate se va îmbunătăți, vei putea să servești vodcă sau tequila când și când, cam o dată pe lună. Vinul are mult zahăr și mai e și fermentat, ceea ce îl face să fie o formă de drojdie/ciupercă lichidă. Dat fiind faptul că multe persoane cu boli autoimune sau aflate în spectrul autoimun au infecții cu fungi, aș vrea să eviți vinul timp de cel puțin treizeci de zile. S-ar putea să ți se permită să-l consumi mai târziu. Berea este, de asemenea, fermentată și, în plus, conține gluten, deci trebuie evitată permanent. Băuturile alcoolice „colorate", cum ar fi whisky-ul sau coniacul, au, de regulă, mai multe ingrediente care pun probleme decât lichidele

transparente, așa că încearcă să bei cât mai puține. Pentru cocktail, alege sifonul sau apa minerală în locul unui amestec de mari cantități de zahăr sau de fructe. Evită tonicul aparent inofensiv, care este, de fapt, plin de zahăr, sau, mai rău, de sirop de porumb cu multă fructoză. Și, amintește-ți, alcoolul suprimă sistemul imunitar, așa că bea doar un pahar, cel mult două.

Pregătește-ți călătoriile

Eu călătoresc tot timpul, în tot felul de locuri, dar mereu am reușit să mă țin de planul alimentar al Metodei Myers. Dacă eu pot face asta, poți și tu. Din nou, secretul este să fii pregătit. Iată cele mai importante Patru Sfaturi de Călătorie Adresate Celor Care Urmează Metoda Myers:

1. **Verifică din vreme.** Controlează meniurile hotelului unde vei fi cazat, dă o căutare pe Google „fără gluten + numele orașului" ca să afli unde poți găsi restaurante pentru tine în acea zonă. Poți, de asemenea, să cauți pe Google „restaurante în apropiere de [numele hotelului sau adresa]" pentru a identifica locurile unde poți mânca, iar apoi le poți verifica online. Verificarea aceasta va merita efortul, pentru că, atunci când vei ajunge într-un oraș nou, vei ști exact unde poți găsi un pește fript și o salată sau ce restaurant italian îți va sota un piept de pui delicios în lămâie și ulei de măsline.
2. **Ia cu tine mâncare ambalată.** O mulțime de alimente sănătoase nu necesită refrigerare. Ia-le cu tine, astfel încât să ai mereu ceva de mâncat: borcane cu sos neîndulcit de mere organice, batoane nutritive sănătoase, fără gluten, carne uscată de vită sau conserve de somon.
3. **Ia cu tine pungi cu gheață și pungi izolatoare.** Poți depozita pungile cu gheață în frigiderul sau în congelatorul hotelului. Apoi le poți pune, împreună cu legumele, fructele sau cu ce a mai rămas din cina de seara anterioară, într-o pungă sau într-o geantă izolatoare.
4. **Cere un frigider sau cumpără o ladă frigorifică.** Adeseori poți elibera minibarul pentru a-l folosi pe post de frigider – dar verifică să nu fie programat să îți ia bani de fiecare dată când deschizi ușa sau când scoți ceva din el, cum se întâmplă cu unele minibaruri. Dacă nu există așa ceva, cele mai multe hoteluri îți vor aduce în cameră un mic frigider fără să ceară bani în plus, dacă le ceri acest lucru din vreme și le

explici că ai nevoie de el din motive medicale. Dacă nu poți obține un frigider, cumpără o ladă frigorifică ieftină din orașul în care te deplasezi, pentru a depozita în ea alimentele acceptate de Metoda Myers – pe care le vei găsi la un magazin local care vinde alimente sănătoase sau, dacă ești pe fugă, la orice magazin de fructe și legume.

Dacă dorești să cunoști alimentele pe care mă bazez eu când călătoresc, vizitează site-ul meu, http://store.amymyersmd.com/product-category/more/food/.

CONCENTREAZĂ-TE ASUPRA CELOR DRAGI ÎN TIMPUL ZILELOR DE SĂRBĂTOARE

Majoritatea pacienților mei îmi spun că, pentru ei, zilele de sărbătoare sunt cele mai dificile. Au în față o mulțime de produse alimentare tentante, iar oamenii sunt într-o stare de spirit mai permisivă, așa că oare „chiar nu putem avea parte de un pic de distracție înainte de a începe să ne ținem promisiunile pe care ni le-am făcut de Anul Nou?"

Pentru mine, zilele de sărbătoare sunt momente de întâlnire cu persoanele pe care le iubesc. Încă am amintiri extrem de vii legate de ce s-a întâmplat cu organismul meu *înainte* de a urma Metoda Myers și îmi place să mă simt sănătoasă, plină de energie și de viață. De ce să risc să pierd asta pentru o bucată de tort sau o prăjitură? Chiar nu merită!

Sugestiile pe care le-am făcut de-a lungul acestui capitol ar trebui să te ajute să rămâi pe drumul cel bun: adu-ți la petreceri propriile feluri de mâncare; mănâncă din vreme, dacă trebuie; și ține ochii pe premiu, adică pe modul grozav în care te simți și arăți cu acest nou fel de a mânca. De multe ori, în cazul în care concentrarea asupra dietei nu va fi o prioritate pentru tine, nu va fi pentru nimeni altcineva. Cei din jur îți vor spune doar cât de bine arăți și cât de mult se bucură să te vadă atât de plin de energie și de binedispus.

Eu, personal, ador sărbătorile, pentru că sunt o șansă de a întâlni multe persoane pe care nu le văd prea des. Cu niște ani în urmă, o rudă din Alabama a început să-mi vorbească despre durerea articulară de care suferea. Desigur, știa că eram medic, dar, în curând, am observat că nu avea

nici cea mai mică idee despre ce fel de medicină practicam eu. Ca să fiu sinceră, nu mă așteptam ca omul să fie receptiv, dar i-am dat o explicație rapidă legată de faptul că responsabil pentru afecțiunea lui este, probabil, glutenul pe care îl consumă. El a dat politicos din cap și m-am gândit că asta a fost tot.

Imaginează-ți surpriza mea când, anul următor, același om a venit la mine cu un zâmbet mare pe față! „Pur și simplu, nu vă pot mulțumi îndeajuns", a spus el radios. „Mi-ați schimbat viața! Am încetat să consum gluten, așa cum mi-ați spus să fac, și, ghiciți, toată durerea mea articulară a dispărut!" Am fost atât de fericită că nu m-am lăsat pradă tentației de a-l subestima! Sărbătorile m-au adus aproape de familia mea și au apropiat membrii familiei mele într-un mod cu totul nou.

O SĂRBĂTOARE ÎN FAMILIA MYERS

În regulă, trebuie să-ți povestesc încă o întâmplare legată de sărbători. Aceasta exemplifică, pentru mine, promisiunea dătătoare de speranță a Metodei Myers. Desigur, există momente când pare dificil să faci față unei diete riguroase și unei avalanșe de discuții ce pot apărea în familie. Dar există și acele momente care te răsplătesc, momente când ai impresia că totul a meritat.

Pentru mine, Crăciunul trecut a fost unul dintre acele momente. Înainte, în familia mea, toți aveam feluri de mâncare separate. Mama mea vitregă era vegetariană de treizeci și cinci de ani. Și eu am fost vegetariană cândva, apoi am început să nu mai consum gluten, apoi am început să urmez Metoda Myers. Iar tatăl meu a avut mereu o dietă clasică și o mare poftă de dulciuri. Stăteam în jurul mesei, discutând asupra felurilor de mâncare pe care puteam sau nu puteam să le servim fiecare – și nu vreau să mă gândesc la felul cum era să planifici și să pregătești acea masă.

Totuși, anul trecut, tatăl meu a început să practice Metoda Myers. El suferă de o boală autoimună cunoscută sub numele de polimiozită și, cu toate că ținuse boala în frâu mulți ani, aceasta începuse să ia o întorsătură nefastă. La vârsta de șaptezeci și cinci de ani, s-a hotărât, în sfârșit, să își asculte fiica. Pentru a-l susține, mama mea vitregă a început să consume carne, ca să poată urma Metoda Myers alături de el.

Așa că, pentru prima dată de când îmi amintesc eu, cu toții am gătit împreună și am mâncat împreună. Până la Crăciun, tatăl meu reușise să slăbească șapte kilograme și se simțea mult mai sănătos. Mi-a spus că nu mai duce dorul dulciurilor și am putut vedea cu ochii mei cât de bine arăta. Mama mea vitregă era încântată să vadă că soțul ei e așa de bine. Iar mie mi-a făcut o enormă plăcere să împart cu ei fiecare etapă a cinei de Crăciun: cumpărăturile, gătitul și masa luată împreună.

Nici nu pot să vă spun cât de mult a însemnat pentru mine faptul că mâncam cu toții aceleași feluri de mâncare. Și mai mult m-a bucurat să îmi văd tatăl fericit și să știu că Metoda Myers i-a dat această nouă șansă de a se simți plin de energie și de viață.

Așa că, dacă ești singurul din familie care urmează Metoda Myers, trebuie să ai putere și răbdare. Nu se știe niciodată când va fi gata cineva să audă mesajul tău de însănătoșire sau când vor fi pregătiți mai mulți să te susțină – sau chiar să ți se alăture – pe drumul tău către descoperirea sănătății.

Capitolul 11

Prin labirintul medical

Atunci când aud despre cât de mulți medici i-au consultat pe pacienții mei înainte ca aceștia din urmă să ajungă la mine și când mă gândesc cât de greu este să găsești specialiști în bolile autoimune în comunitățile mici sau rurale, am impresia, adesea, că labirintul medical este aproape la fel de dificil de străbătut ca însăși boala autoimună. Am trecut prin asta eu însămi, ca pacient, iar acum aud povești legate de astfel de probleme de la mulți dintre pacienții mei. Așa că, în acest capitol, îmi ofer serviciile, și ca persoană care a trecut prin aceleași probleme, și ca ghid.

Desigur, eu sper că vei găsi chiar în această carte tot ce îți trebuie. Poți realiza multe – ideal, tot ce e necesar – pentru eliminarea simptomelor, pentru prevenirea unor eventuale puseuri noi, ba chiar și pentru inversarea cursului bolii tale, prin schimbarea dietei, prin vindecarea sistemului digestiv, prin reducerea cantității de toxine, prin eliminarea infecțiilor și prin diminuarea stresului.

Totuși, eu petrec uneori și luni de activitate cu pacienți care au cazuri-problemă: este vorba despre cei ce suferă de maladii autoimune multiple sau au o boală veche și au fost tratați de medici specializați în medicina convențională. Dacă te afli într-o astfel de situație, vei observa, cu siguranță, unele îmbunătățiri în primele treizeci de zile în care vei urma Metoda Myers, dar ar putea dura mai multe luni înainte să ai parte de o stabilizare completă a stării de sănătate sau înainte de a putea să

iei în considerare renunțarea la medicamente. Așa cum le spun pacienților mei, lor le-au trebuit mai mult de treizeci de zile pentru a ajunge în această situație, așa că îmi va lua mai mult de treizeci de zile ca să-i scot din ea. În acest caz, probabil, vei dori să găsești un specialist în medicină funcțională sau vei continua să lucrezi cu medicul tău curant. Și, desigur, indiferent de felul cum se prezintă simptomele, vei avea cu siguranță nevoie de o relație în desfășurare, cu un expert în domeniul sănătății.

Labirintul medical îți poate crea dificultăți – dar el poate funcționa pentru tine. Iată sugestiile mele pentru ca tu să obții cele mai mari șanse la succes în propria-ți călătorie medicală.

Fii pregătit

Înainte de a pleca spre consultație, scrie toate întrebările care te preocupă. Bifează-le în timp ce medicul răspunde la ele și, desigur, notează răspunsurile. Poți chiar să-l întrebi pe medic dacă îți permite să înregistrezi conversația, astfel încât să o poți asculta după aceea, poate împreună cu un prieten sau cu un membru al familiei. Consultațiile medicale pot fi copleșitoare, așa că ar fi bine să faci ca întreaga experiență să fie cât mai ușoară pentru tine. Poți realiza o înregistrare audio folosind aplicația care o ai pe iPhone sau poți aduce cu tine un mic casetofon. Sunt întotdeauna fericită când pacienții mei se arată dornici să-și înregistreze conversația cu mine, așa că, pur și simplu, cere și tu asta.

Păstrează actele medicale în ordine

Păstrarea înregistrărilor ar putea fi ultimul lucru la care te-ai putea gândi atunci când mergi la medic, mai ales dacă te simți anxios, confuz sau copleșit de starea ta. Însă cel mai bun lucru pe care îl poți face este să rămâi determinat și să-ți ții în ordine toate actele medicale.

În biroul meu, ți se oferă chiar un dosar, astfel încât să poți urmări toate informațiile ce ți se dau, cu tabelele pentru dieta Metodei Myers, cu tratamentul recomandat de mine, cu toate analizele de care ai nevoie, cu rezultatele de laborator și cu cele aflate în așteptare, ca și cu chestionarul

privind simptomele Metodei Myers. Poți găsi un alt exemplar în Anexa G. Așa cum am spus în Capitolul unu, te sfătuiesc să faci mai multe fotocopii și să le completezi în fiecare săptămână în care urmezi Metoda Myers. Este o modalitate foarte potrivită de a-ți urmări progresele și de a împărtăși rezultatele cu medicul curant.

Asigură-te că primești o copie după rezultatele analizelor de laborator înainte să ieși din cabinetul medicului tău. Încercarea de a obține rezultatele respective după ce totul s-a terminat poate fi asemenea încercării de a scoate apă din piatră. Medicii sunt obligați să îți dea aceste rezultate, dar, dacă nu le ceri o copie pe loc, poate dura săptămâni sau chiar luni până să le primești. Spre deosebire de specialiștii în medicină convențională, majoritatea celor specializați în medicina funcțională îți vor oferi un exemplar chiar în timpul consultației. Dacă medicul nu îți oferă nimic, nu trebuie decât să te adresezi personalului: „Vreți, vă rog frumos, să faceți o copie a acestor analize, ca să le pot lua la plecare?" – și nu pleca până nu le primești. Apoi păstrează-le în siguranță în dosarul tău sau scanează-le și salvează-le în calculator, ca să ai o înregistrare clară a evoluției bolii.

Unii oameni fac chiar tabele, pentru a urmări fiecare set de analize de laborator.

Ia cu tine un prieten sau o persoană dragă

Este de mare ajutor să ai cu tine propriul avocat medical: un prieten sau o persoană dragă, care să poată lua notițe, să îți amintească de întrebările pe care ai uitat să le pui sau să te ajute să îți aduci aminte mai târziu în mod exact de cuvintele medicului. Suportul emoțional ar putea fi de asemenea de folos, deoarece e greu să faci față unui diagnostic de boală autoimună.

Fii hotărât

Asigură-te că ți s-au dat răspunsuri la toate întrebările. Dacă medicul nu are timp să-ți spună tot ce dorești să știi, fă o a doua programare. Este vorba despre sănătatea ta. Ai dreptul să fii informat.

De asemenea, fii conștient că „tratamentul medical standard" nu este neapărat cel mai bun. De exemplu, dacă ești supus unei operații chirurgicale de rutină, tratamentul medical standard implică administrarea de antibiotice, care să prevină riscul infecțiilor. Probabil nu ți se va spune că trebuie să iei și multe probiotice, pentru a compensa faptul că antibioticele distrug bacteriile utile, dar acum, că ai citit această carte, știi că poți să faci acest lucru. Totuși, pentru a-l face, trebuie să descoperi exact ce implică procedura, ca să ții cont de la bun început de antibiotice. Poate că, de fapt, nici nu vei avea nevoie de ele.

Știu că, pentru mulți dintre noi, faptul de a fi hotărât și insistent atunci când te afli la medic ar putea reprezenta o sugestie greu de urmat. În cultura noastră, medicii au un fel de aură – un fel de autoritate de tip „doctorul știe mai bine" – în care există tendința să creadă și medicul, și pacienții. Așa că înțeleg: a fi insistent cu un medic pare un fapt contrar obiceiurilor. Poate că te temi să pui prea multe întrebări sau să insiști să primești răspunsuri, pentru că medicul se va enerva sau chiar se va simți ofensat. Poate că, pur și simplu, îți e greu să provoci o imagine a autorității.

Trebuie totuși să ai în minte faptul că e vorba despre sănătatea *ta*. Este propria ta responsabilitate și dreptul tău să fii informat, să acționezi și să poți lua cele mai bune decizii în ceea ce te privește. Unii medici s-ar putea enerva sau simți jigniți. Alții ar putea fi mai deschiși, mai dispuși să se implice într-un dialog sau să răspundă întrebărilor legate de preocupările pacienților. Oricum ar fi, în final, ia atitudine și apără-ți interesele. Ține minte că în joc se află posibilitatea ca tu să trăiești o viață lungă și sănătoasă. A-ți da seama cum poți obține răspunsurile de care ai nevoie nu este întotdeauna ușor – dar nu merită oare?

Dacă îți vine greu să fii insistent cu un medic, poți lua cu tine, pe post de avocat, un partener de viață, un prieten sau un membru al familiei, care este mai hotărât sau mai insistent. Mai ales dacă te simți bolnav și vulnerabil, faptul de a vedea cum se luptă cineva pentru tine poate fi o experiență uimitoare, care să te umple de energie.

Poți, de asemenea, să iei cu tine această carte, poate cu câteva pasaje subliniate, ca să îi poți arăta medicului tău exact ceea ce te preocupă. În timp ce îți exprimi respectul pentru autoritatea lui, îi poți oferi un exemplar din carte.

Desigur, o altă opțiune ar fi să găsești un alt medic, mai dispus să-ți dea informații. În multe cazuri, simplul fapt că, în mintea ta, știi că vei

merge în altă parte dacă nu primești răspunsurile de care ai nevoie te va elibera și te va face mai hotărât.

Poartă-te frumos cu personalul din cabinetul medical

Acesta este unul dintre lucrurile care nici nu ar trebui spuse, dar, din păcate, trebuie spus. Din punctul meu de vedere, există o întreagă echipă care te ajută să te faci bine. Medicul e o parte importantă din această echipă, dar e numai o parte. Restul echipei include asistenta, persoana care îți ia sânge, cea care răspunde la telefon și are lista consultațiilor și persoana care se află la recepție atunci când ajungi. Cu cât ești mai conștient de faptul că aceste persoane fac parte din echipă – cu cât le conștientizezi străduania de a te ajuta și de a te face să te simți bine –, cu atât vor fi mai prompte în a-ți acorda sprijinul. Vor aprecia respectul și stima pe care le-o arăți și te vor răsplăti pe măsură.

Pentru mine, asta este o chestie de pur bun-simț. Atunci când ceri lucruri în plus – pe care nu le cer ceilalți pacienți –, este mult mai probabil să le primești dacă ai dezvoltat o relație bună cu personalul. Mulți pacienți nu solicită copii ale analizelor de laborator, de exemplu, așa cum te sfătuiesc eu s-o faci. Dacă te-ai arătat prietenos, politicos și respectuos cu personalul, acesta va fi mult mai dispus să răspundă cererilor tale.

Acordă-i respect și medicului tău

Știu că ți-am vorbit de multe ori despre laturile negative ale medicinei convenționale și sunt gata să îmi apăr opinia. Dar, de asemenea, am și mult respect pentru specialiștii în medicină convențională, mai ales pentru cei ce își petrec mare parte din timp tratând pacienți care suferă de maladii autoimune. În timp ce eu trăiesc satisfacția de a-mi vedea pacienții simțindu-se mai bine în câteva săptămâni, cel mult luni, majoritatea specialiștilor în medicină convențională trebuie să se împace cu ideea că pacienții lor *nu* se vor face bine. Acești medici au decis, în mod cert, să studieze medicina din dorința de a ajuta oamenii, însă, din cauza protocoalelor medicinei

convenționale, au de-a face cu o mulțime de cazuri descurajante și cu pacienți ale căror simptome se înrăutățesc pe zi ce trece. Chiar și când starea pacienților se îmbunătățește, aceștia iau, probabil, multe medicamente de mare risc, ale căror efecte secundare trebuie apoi tratate tot de medic. Eu nu cred că aș fi putut trăi cu ideea asta, motiv pentru care simt multă compasiune față de medicii care o fac.

În plus, ar trebui să îți aduc aminte că modul în care vei intra în cabinetul medical va afecta răspunsul medicului tău, la fel cum atitudinea ta va afecta orice persoană cu care lucrezi. În fond, și medicii sunt oameni. Dacă te arăți prietenos, pozitiv, dornic de a coopera cu specialistul, el sau ea va fi mult mai dispus/ă să îți răspundă în același fel.

STUDIAZĂ BINE CE ÎȚI OFERĂ ASIGURAREA MEDICALĂ

Însă iată și niște vești proaste: mulți specialiști în medicina funcțională nu acceptă asigurarea. Asta se întâmplă deoarece, prin însuși modul în care practicăm medicina, petrecem mult mai mult timp cu pacienții noștri decât cele cincisprezece minute pe care le finanțează majoritatea companiilor de asigurări și avem adeseori nevoie de teste care nu sunt acoperite de asigurările convenționale.

Acest lucru îți cere, ca pacient, să fii mai creativ. Poți lua o poliță cu acoperire extrem de mare sau una „numai pentru caz de catastrofă", ca să fii acoperit pentru urgențe. Poți folosi banii care îți rămân pentru a merge la un specialist în medicină funcțională. Vestea bună este că, odată ce te vei simți bine, nu vei mai avea nevoie de asigurare pentru plata medicamentelor scumpe implicate în tratarea bolii autoimune, deoarece vei fi deja vindecat.

O altă opțiune este aceea de a-ți deschide un cont de economii pentru sănătate și apoi de a folosi acei bani pentru a plăti un expert în medicina funcțională. Un cont de economii pentru sănătate reprezintă bani puși deoparte pentru cheltuieli medicale, atunci când ai un plan de asigurări cu acoperire mare. Pentru acești bani, primești o scutire de taxe, deși există penalități în cazul în care îi retragi înainte de vârsta pensionării sau dacă îi folosești pentru orice altceva în afara cheltuielilor medicale. Dacă această abordare îți surâde, vorbește cu un contabil pentru a afla mai multe.

Poți, de asemenea, să te interesezi dacă în cabinetul medicului există un alt specialist care să îți poată oferi o consultație mai ieftină, de exemplu un dietetician înregistrat sau o asistentă medicală licențiată. Există multe moduri în care un dietetician sau o asistentă poate lucra cu tine, reducând numărul de consultații, mult mai scumpe, care ar trebui plătite medicului.

O altă posibilitate este aceea de a afla dacă medicul tău specialist în medicină convențională, care e plătit prin asigurarea medicală de sănătate, te poate ajuta cu o parte din muncă. Poți obține măcar efectuarea unei părți din analizele de laborator de către medicul tău curant, deși specialiștii în medicina funcțională solicită adeseori teste pe care cei specializați în medicina convențională nu le solicită.

În cele din urmă, există în țară numeroase laboratoare unde poți cere să ți se facă analizele. Desigur, pe acestea va trebui să le plătești din buzunarul propriu. Dar ele pot fi mult mai ieftine decât prețurile pe care le solicită pentru ele companiile de asigurări.

Fii sincer cu medicul tău

E posibil ca medicul tău specializat în medicina convențională să nu fie de acord cu abordarea pe care ai ales-o, cu faptul că ai decis să urmezi Metoda Myers, dar tu trebuie să îi spui și ce faci, și ce suplimente iei.

Fii pregătit ca el să îți răspundă că suplimentele sunt apă de ploaie sau chiar că **studiile** arată că „suplimentele sunt periculoase". Din punctul meu de vedere, aceste studii reprezintă niște eșecuri, deoarece nu au fost efectuate pe produse de înaltă calitate. Dar nu are rost să-ți pierzi timpul certându-te cu medicul tău curant.

Dacă el îți spune că un aliment sau un supliment recomandat de Metoda Myers este dăunător sau contraindicat pentru vreunul dintre medicamentele pe care le iei, solicită cercetarea corespunzătoare sau prospectul. Eu am studiat bine literatura de specialitate și îți pot spune că nimic din ceea ce îți cer să iei nu este contraindicat.

Deși lucrurile ar fi mai plăcute dacă ai obține sprijin de la medicul tău, nu ai neapărată nevoie de susținerea lui. Vrei doar ca el să îți confirme că nimic din ceea ce faci urmând Metoda Myers nu este dăunător sau nu interferează cu medicamente care îți sunt administrate și, totodată, vrei ca

el să îți verifice analizele de laborator. Dacă ajungi la situația în care analizele sunt suficient de bune încât să poți renunța la medicamente, vrei și ca medicul tău să fie receptiv la această idee.

Dacă simți că nu se poate lucra absolut deloc cu medicul tău sau că el sau ea se opune total renunțării tale la medicamente, ai putea fi nevoit să cauți un alt medic. Aceasta e, desigur, o decizie foarte personală, care poate fi influențată, printre altele, de domiciliul tău, de banii de care dispui și de tipul tău de asigurare.

Nu te da bătut

Oricare ar fi experiențele tale legate de labirintul medical, nu renunța. Unii dintre pacienții mei au fost consultați de mai bine de o duzină de medici înainte de a ajunge la mine, așa că trebuie să crezi că există șansa unui ajutor. Între timp, această carte a acoperit toate informațiile de bază de care ai nevoie pentru tratarea unei boli autoimune și este utilă și atunci când mergi la consultație la specialistul în medicină convențională sau când cauți o persoană specializată în medicina funcțională. Prin urmare, continuă să ai grijă de propria sănătate și să mergi mai departe. O stare bună de sănătate este dreptul tău din naștere. Meriți toate șansele de a te bucura de ea.

Capitolul 12

Câteva cuvinte pline de speranță

Acum, că aproape ai terminat această carte, sper că împărtășești propria mea emoție și bucurie legată de ceea ce poate să îți ofere Metoda Myers. Eu mă gândesc de multe ori că am cea mai frumoasă slujbă din lume, întrucât vin la serviciu în fiecare zi pentru a vedea cum se schimbă în bine viața oamenilor – de multe ori în numai câteva săptămâni, uneori în câteva luni. Sunt atât de încântată că pot împărtăși cu tine această abordare care transformă vieți! Știu că, dacă vei urma programul cu fidelitate, te vei simți în scurt timp mai bine și că, în cele din urmă, te poți aștepta la o viață fără durere, fără medicamente, fără efecte secundare, fără simptome – o viață în care te poți concentra asupra faptului de a te bucura de o stare de sănătate radioasă, vibrantă, în loc să-ți petreci zilele încercând să ții în frâu o boală care pune mari probleme sau să te temi de eventualitatea de a ajunge să dezvolți o altă maladie autoimună.

În acest capitol, aș vrea să faci cunoștință cu câteva dintre motivele care îmi susțin pledoaria în favoarea speranței – câțiva pacienți care s-au bucurat de succes urmând Metoda Myers. Totuși, înainte de a ți-i prezenta, aș vrea să afli informații despre un cu totul alt tip de pacient, a cărui experiență medicală convențională a fost parte din ceea ce m-a inspirat să rămân pe drumul meu și să continui căutarea până la găsirea unui tratament mai bun.

Angela era o pacientă tânără și foarte bolnavă, pe care am cunoscut-o la salonul de urgență, pe când eram rezidentă în primul an. Lucram în

unitatea de terapie intensivă (ICU), în care sunt tratați pacienții în stare critică. Pacienții din ICU sunt considerați adesea „fără speranță". Cei mai mulți nu pot respira cu propriile puteri, așa că trebuie să li se facă ventilație artificială. Semnele lor vitale sunt atât de instabile, încât trebuie monitorizate permanent de aparate și din oră în oră de asistente medicale.

Angela – care avea puțin peste douăzeci de ani – fusese internată acolo deoarece ficatul ei cedase aproape peste noapte. Dacă ar fi supraviețuit, ar fi avut nevoie de un transplant de ficat. Chiar și la vârsta asta, avea o istorie de artrită reumatoidă, iar medicamentele care îi fuseseră administrate – prednison și metotrexat – își încetaseră efectele în tratarea simptomelor ei. Pe cale de consecință, i se recomandase un medicament mai puternic, cunoscut sub numele de Remicade, care, aproape peste noapte, o făcuse să ajungă la insuficiență hepatică acută.

Toată familia Angelei stătea de veghe în sala de așteptare. Tânăra avea o soră geamănă, care se afla și ea acolo, arătând, straniu, ca o versiune sănătoasă, plină de viață, a Angelei. Angela tocmai se căsătorise, iar soțul ei se găsea, de asemenea, pe coridor. Și părinții, și bunicii ei erau acolo. Îmi amintesc că mă gândeam cât de norocoasă era să aibă o familie atât de apropiată, de iubitoare – dar și cât ghinion o obliga să lupte pentru viața ei la o vârstă atât de plină de aspirații. Lucrând în salonul de terapie intensivă, vezi, de cele mai multe ori, oameni foarte bătrâni, dintre care mulți au fost internați în sanatorii, după boli lungi, debilitante. Șocul de a avea în față o femeie tânără, pe cale de a fi răpusă în floarea vieții, a fost dureros. Iar faptul că știam că Angela avea o boală autoimună, la fel ca mine, mă făcea să mă simt și mai aproape de ea și chiar mai necăjită de ceea ce trebuia să suporte.

Practic, Angela avea nevoie de un transplant de ficat, căci, altminteri, urma să moară – asta a fost ceea ce a trebuit să transmit familiei ei. Dar cererea de ficat e extrem de mare și, în mod ironic, Angela nu fusese socotită suficient de bolnavă pentru a fi trecută în capul listei de priorități pentru transplant. Pur și simplu trebuia să așteptăm, le-am spus eu soțului ei neliniștit și familiei îngrijorate. Dacă starea ficatului ei se înrăutățea, urma să anunț echipa de transplant și pacienta devenea eligibilă pentru procedura prin care speram să-i fie salvată viața.

Am monitorizat analizele Angelei toată noaptea, urmărind cu atenție felul cum se modifica nivelul enzimelor ei hepatice. Am tot revenit la patul ei, continuând să o verific și vorbind cu familia sa tăcută, care încă stătea

în sala de așteptare. Mă simțeam sfâșiată între sentimentul de recunoștință că puteam face acel lucru și-i puteam ajuta pe acei oameni și marea furie că Angela fusese adusă în starea aceea de sistemul medical din care făceam parte. De ce nu fuseserăm în stare să găsim un mod diferit de a o trata – altul decât medicamentele care produc efecte secundare îngrozitoare? De ce nu fuseserăm în măsură să-i arătăm acestei tinere femei, acestei fiice iubite, acestei proaspete soții cum să își apere sistemul imunitar și cum să își ia înapoi viața pe care o merita?

A doua zi, analizele Angelei au indicat risc hepatic (dovada insuficienței hepatice) și astfel tânăra a chiar ajuns în partea de sus a listei pentru transplanturi. În timp ce ne pregăteam pentru operație, m-am gândit să-i dau Angelei micul meu înger păzitor – o monedă de metal pe care o purtam în portofel tot timpul, ca pe un semn de aducere-aminte care mi-o evoca pe mama. Îi dădusem mamei mele una identică, atunci când fusese bolnavă, iar mama fusese îngropată cu ea. În acele momente, am vrut să îi dau Angelei putere, să o ajut să treacă peste intervenția chirurgicală cu bine. Însă Angela avea encefalopatie hepatică – înrăutățire a funcției cerebrale care apare atunci când ficatul nu mai poate filtra toxinele din sânge –, așa încât creierul ei nu mai funcționa normal: era cufundat în ceață, dezorientat și confuz. I-am dat moneda păzitoare surorii gemene a Angelei și am rugat-o să o păstreze pentru sora ei.

Operația, mulțumesc Cerului, a decurs în condiții bune și am presupus că asta avea să fie totul. Mi-am terminat tura la terapie intensivă și m-am întors în salonul pentru urgențe. Atunci când lucrezi la urgențe, nu te aștepți să mai vezi vreodată vreun pacient pe care l-ai asistat; dacă are noroc, își revine și se întoarce la medicul lui curant. Totuși, ulterior, am fost anunțată că mă caută un astfel de pacient. Nedumerită, m-am lăsat condusă către locul unde se afla acesta – și am văzut-o pe Angela.

În toată perioada petrecută la terapie intensivă, Angela a rămas pradă halucinațiilor cauzate de ficatul ei toxic, așa că acum nu își amintea deloc de mine, dar familia îi vorbise despre tânăra rezidentă de la urgențe care o supraveghease toată noaptea.

„Mulțumesc că mi-ai salvat viața", mi-a spus ea cu timiditate. Mi-a arătat moneda și am fost extrem de mișcată să văd că încă o avea la ea.

„Nu este meritul meu; echipa de transplant a făcut asta!", i-am spus. Ne-am îmbrățișat și apoi a trebuit să plec în grabă ca să mă ocup de o

urgență. De atunci nu am mai văzut-o – însă, „Angela", dacă citești aceste rânduri, te rog vino la mine, pentru că pot să îți ofer acum mult mai mult ajutor. Îți pot acum arăta cum să scapi definitiv de tratamentul medicamentos, cum să îți stabilizezi boala și cum să eviți să te mai îmbolnăvești de altă boală autoimună. (Serios, Angela, te rog, contactează-mă! Mă gândesc adeseori la tine.)

Niciodată nu am uitat-o pe tânăra femeie și familia ei. Acum, că am posibilitatea să practic un tip mult mai eficient de medicină, sunt extrem de recunoscătoare pentru faptul că pot oferi ajutor înainte ca problema să necesite terapie intensivă și echipă de transplant. Și sunt fericită să îți prezint alți câțiva pacienți pe care am reușit să-i ajut.

SUSAN, ÎN VÂRSTĂ DE ȘAIZECI ȘI ȘAPTE DE ANI: „MĂ POT JUCA, ÎN SFÂRȘIT, CU NEPOȚII"

Dacă ai vedea-o pe Susan astăzi, nu ai mai recunoaște-o în ea pe femeia care a venit pentru prima dată în cabinetul meu. De fapt, dacă dorești, chiar o poți vedea pe Susan, sau cel puțin fotografia ei, alături de numele „Susan R.", în secțiunea de mărturii de pe site-ul meu. Acolo vei găsi o femeie plină de viață, energică și cu un zâmbet absolut radios. În imagine, pare că ea tocmai a primit cea mai frumoasă veste, iar eu pot să vă spun că Susan arată așa de mult timp, de când i-am stabilizat starea și a ajuns să renunțe la medicație. De fiecare dată când văd fotografia ei, îmi amintesc de ce am ales meseria asta și de ce mă simt norocoasă să continui să o practic în fiecare zi.

Când Susan a intrat prima dată în cabinetul meu, avea dureri îngrozitoare, aproape permanente. Persoană optimistă și hotărâtă, care făcea tot ce îi stătea în putință pentru a se păstra calmă, concentrată și pozitivă, ea mi-a spus povestea ei. De-a lungul acelor prime întâlniri, nu am văzut decât o umbră slabă a zâmbetului ei; Susan făcea grimase de durere chiar și în timp ce ședea pe scaunul confortabil din biroul meu, enumerând medicamentele pe care le lua și descriindu-și simptomele.

Susan suferea de o afecțiune cunoscută sub numele de mielită transversă, în care celulele imune atacă măduva spinării. În etapele ulterioare ale bolii, apare o stare de slăbiciune musculară, dar, până în momentul

consultației, Susan fusese cruțată de asta. Femeia avea, pur și simplu, dureri severe.

Susan lua pastile, dar folosea, de asemenea, o cremă specială împotriva durerii, iar această cremă îi aducea ușurarea maximă pe care o cunoscuse până în acel moment. Din păcate, nu o putea folosi tot timpul, pentru că organismul ei ar fi dezvoltat toleranță la ea și crema și-ar fi pierdut eficacitatea. Deci, timp de trei săptămâni din lună, Susan avea parte de o oarecare ameliorare a durerii, dar a patra săptămână era, pur și simplu, chinuitoare.

„Pot, însă, trece prin această a patra săptămână", mi-a spus Susan, „știind că nu va fi și următoarea la fel. În acest moment, asta e tot ce mă ajută să continui."

Susan a început să practice Metoda Myers cu devotament. Ea a respectat fără abatere dieta și, plină de abnegație, a urmat programul celor 4R, pentru a-și vindeca sistemul digestiv, în special cazul grav de candida pe care îl dezvoltase. Deoarece optzeci la sută din sistemul imunitar se află în intestin, vindecarea acestuia a fost crucială pentru recuperarea lui Susan. Ea a luat, de asemenea, măsuri pentru detoxifiere și a căutat modalități de a scăpa de stres.

„Tratamentul meu preferat împotriva stresului este să mă joc cu nepoții mei" – mi-a spus ea, precizând că stă împreună cu fiica și ginerele ei în sudul Californiei – „dar, din cauza durerilor, nu reușesc să mă implic în viața lor așa cum îmi doresc."

După aproximativ două luni în care a urmat Metoda Myers, Susan s-a dus să-și viziteze nepoții și mi-a dat un telefon din California. Am stat de vorbă despre felul cum merg lucrurile și am observat că nu spune niciun cuvânt despre durerea ei. În cele din urmă, am pus întrebarea chiar eu.

Am auzit-o cum trage uimită aer în piept, de la celălalt capăt al firului.

„Oh, Doamne!", a exclamat Susan. „Nu pot să cred. Sunt aici de două săptămâni cu copiii și am uitat cu desăvârșire să aduc crema cu mine. Dar nici nu am observat asta, pentru că nu am simțit nicio durere!"

Câteva luni mai târziu, fiica și soțul lui Susan au plecat în vacanță, iar Susan putut să-și invite nepoții să petreacă alături de ea câteva săptămâni. Ulterior, mi-a trimis un e-mail plin de încântare: „Înainte, nu puteam nici măcar să mă joc cu ei. Acum, mă ocup de ei zi de zi timp de două săptămâni." Apoi a adăugat afirmația pe care a pus-o mai târziu pe site-ul meu:

„Pentru prima dată în viața mea, îmi simt corpul sincronizat cu sine și sunt mai fericită ca oricând."

JENNIFER, ÎN VÂRSTĂ DE TREIZECI ȘI ȘASE DE ANI: „MĂ ANTRENEZ PENTRU CURSA DE CINCI MII DE METRI"

Jennifer era o femeie atrăgătoare, de aproximativ treizeci și cinci de ani, cu păr închis la culoare și ondulat, care îi cădea peste umeri. Trupul ei avea un aspect încă atletic, chiar dacă, atunci când am cunoscut-o, Jennifer nu mai fusese activă fizic de ceva timp, din cauza durerii și a slăbiciunii musculare aproape constante cauzate de polimiozită – o boală autoimună în care anticorpii declanșează un atac împotriva propriilor mușchi. Tatăl meu are aceeași boală, așa că o cunoșteam din proprie experiență și am văzut, de-a lungul anilor, cât de debilitantă poate fi. Jennifer era antrenoare de volei la un liceu, iar modul ei preferat de a se distra era să iasă și să se antreneze pentru curse, motiv pentru care această boală a lovit-o chiar mai rău decât pe majoritatea oamenilor. Nu putea să ajungă într-o stare fizică de vârf, nu reușea să alerge în sus și în jos pe teren, nu-și putea antrena echipa în mod corespunzător și știa că, dacă nu reușeam să îi stabilizez boala mai bine decât medicul ei curant, se afla în pericolul de a-și pierde slujba.

Jennifer locuia într-un mic oraș texan, unde nu reușise să găsească decât la mare depărtare un specialist – un reumatolog care o trata cu prednison. Efectele secundare ale medicației erau destul de greu de suportat – în cazul ei, ele includeau creștere în greutate, oboseală și probleme digestive –, așa că Jennifer nu respecta mereu cerințele tratamentului, sărind uneori peste el vreme de câteva zile. Totuși, făcea tot ce îi stătea în putință pentru a fi un pacient ascultător și mi-a promis că va urma Metoda Myers cu scrupulozitate, dacă aceasta o va ajuta la stabilizarea bolii.

În timp ce a continuat să urmeze tratamentul celuilalt medic al ei, Jennifer și cu mine am lucrat împreună timp de câteva luni. În urma dietei Metodei Myers și a protocolului celor 4R pentru un sistem digestiv sănătos, Jennifer a renunțat la gluten și la alte produse alimentare inflamatorii, și-a vindecat tractul intestinal și și-a tratat suprapopularea bacteriană a intestinului subțire și candida. Jennifer se simțea mult mai bine, așa că medicul i-a diminuat cantitatea de medicamente pe care i le administra.

Apoi Jennifer a întrebat dacă ar putea să renunțe total la medicație, iar doctorul ei s-a enervat foarte tare. „Eu decid când suntem gata să facem acest lucru, nu tu", i-a spus el. „Dacă nu ai de gând să mă asculți, nu mai poți fi pacientul meu."

Jennifer era devastată. Chiar dacă se afla sub tratamentul meu, faptul de a fi refuzată de medicul ei curant era foarte supărător. Știa că acesta era singurul reumatolog din zonă și că până la mine trebuia să conducă ore întregi, iar ideea de a nu primi îngrijire medicală de la un specialist aflat în apropiere a speriat-o cu adevărat.

Și, cu toate că se simțea mai bine, nici ea, nici eu nu eram complet mulțumite de progresul pe care-l făcea. Jennifer avusese parte de un oarecare succes inițial în vindecarea candidei, dar aceasta tot revenea, în ciuda dietei stricte pe care o urma pentru vindecarea sistemului digestiv. Ori de câte ori un pacient are o suprapopulare persistentă cu fungi, mă gândesc că aceasta e cauzată fie de metale grele, fie de mucegai toxic și evaluez factorii pentru ambele.

Prin urmare, am întrebat-o pe Jennifer dacă există mucegai la ea acasă sau la școală. Ea mi-a spus că, împreună cu soțul ei, se află în toiul renovării casei. De fapt, și-a amintit că a văzut mucegai în bucătărie. Totodată, și-a adus aminte că a observat pete de mucegai pe mai multe plăci de tavan din sala de gimnastică a școlii ei.

Am testat-o pe Jennifer și rezultatul a fost foarte clar: testul de urină indica un nivel înalt de mucegaiuri toxice. Bine, deci problema era mucegaiul toxic, dar în ce mod era expusă Jennifer? Am decis să îl testez și pe soțul ei, pentru că, dacă și testul lui de urină ieșea pozitiv, am fi știut că problema era casa, nu școala. După cum ai citit în Capitolul 6, numai un sfert din populație are gene care răspund la micotoxine – compuși volatili eliberați de anumite mucegaiuri –, așa că am știut că soțul lui Jennifer ar putea fi expus fără să prezinte vreun simptom.

Din analize s-a văzut clar: era expus. El crezuse că un pic de clor era suficient pentru a îndepărta mucegaiul din bucătărie, însă, deși semnele exterioare ale acestuia dispăruseră, mucegaiul persistase, sub suprafața aparent curată.

În urma acestor rezultate, soțul lui Jennifer s-a pus pe treabă ca să elimine problema mucegaiului (pentru a afla mai multe despre felul cum poți face față mucegaiului toxic, citește Anexa C), iar Jennifer, la îndemnul meu,

a plecat să stea cu rudele, în timp ce eu o tratam cu medicamente antifungice și cu chloestyromine – un agent de legare care scoate micotoxinele din organism. De asemenea, Jennifer a luat mult glutation, pentru a-și ajuta organismul să se detoxifice.

Schimbarea a fost rapidă și surprinzătoare. Într-o săptămână, Jennifer s-a simțit mult mai bine, iar într-o lună simptomele ei s-au îmbunătățit semnificativ. A reușit să renunțe complet la medicamente, iar markerul de inflamație numit CPK (creatin fosfochinază, o enzimă implicată în distrugerea musculară), care nu se aflase la un nivel acceptabil nici chiar atunci când Jennifer lua medicamente, a coborât la un nivel complet normal. Problemă rezolvată.

Câteva luni mai târziu, Jennifer s-a mutat înapoi în casa ei – de astă dată una fără mucegai. Puterea fizică i-a revenit, simptomele au încetat, valorile testelor de laborator au continuat să rămână complet normale – și nu mai exista vreun risc privitor la pierderea locului de muncă. Ultima dată când am auzit vești despre ea, Jennifer se pregătea pentru cursa de cinci mii de metri, încântată și ușurată că își redobândise sănătatea.

PETER, ÎN VÂRSTĂ DE ZECE ANI: „NU MAI TREBUIE SĂ-MI IAU MEDICAMENTUL"

Peter era un băiețel vioi, ai cărui părinți l-au adus în cabinetul meu deoarece suferea de artrită reumatoidă juvenilă. Am sentimente amestecate de fiecare dată când trebuie să tratez un copil. Pe de o parte, e tristețea sfâșietoare de a vedea pe cineva atât de tânăr cum se luptă cu simptome autoimune, în special cu durerea groaznică pe care o produce artrita reumatoidă. Pe de altă parte, miza este atât de mare, încât sunt bucuroasă că pot să intervin și să schimb, într-adevăr, ceva. La urma urmei, bolile autoimune sunt incurabile, așa că, dacă un copil de zece ani este diagnosticat cu o maladie autoimună, va avea această boală timp de decenii din acel moment încolo. Știu că, dacă nu reușesc să schimb lucrurile, vor urma ani în care boala va deveni tot mai rea. Trebuie să mă asigur că o stabilizez, că susțin sistemul imunitar al copilului și că micșorez riscul de apariție a unei boli autoimune suplimentare. În caz contrar, acel copil va avea un drum foarte dificil în viață.

În ciuda vârstei sale, Peter avusese deja o viață destul de grea. Fusese născut prin cezariană și hrănit cu biberonul, iar nașterea prin cezariană și lipsa laptelui matern, așa cum am văzut în Capitolul patru, reprezintă doi factori de risc care pot predispune la probleme intestinale ulterioare, iar apoi la probleme ale sistemului imunitar. Și, într-adevăr, chiar de bebeluș, Peter avusese o mulțime de infecții ale urechilor și purtase de două ori tuburi de dren în urechi. După cum am văzut în Capitolul patru, infecțiile urechilor sunt adesea un indicator al sensibilității la lactate, iar acestea sunt, de obicei, tratate cu antibiotice, care distrug bacteriile prietenoase, fapt ce predispune la apariția intestinului permeabil și, în cele din urmă, afectează sistemul imunitar.

La optsprezece luni, Peter suferise o operație de hernie – mai mult stres asupra sistemului imunitar și mai multe antibiotice –, iar la vârsta de cinci ani fusese nevoit să facă operație de apendicită în regim de urgență – și mai mult stres, și mai multe antibiotice. Deci, după doar cinci ani pe această planetă, sistemul imunitar al lui Peter încasase deja o sumedenie lovituri.

Spre marea ușurare a părinților săi, Peter a avut în continuare patru ani relativ pașnici. Tatăl lui era director într-un lanț de firme ce comercializau alimente sănătoase, iar mama lui era medic. Crescut de cei doi, ați putea crede că Peter a avut parte de o dietă sănătoasă – și probabil că s-a hrănit într-un mod mai sănătos decât majoritatea copiilor americani –, fără cereale cu zahăr, fără sucuri pline de sirop de porumb bogat în fructoză și fără să consume prea multe alimente de la fast-food.

La fel ca majoritatea părinților bine intenționați, mama și tatăl lui Peter i-au dat fiului lor sandvișuri cu pâine din cereale integrale, spaghete cu chiftele, „Mac"-uri cu brânză, pahare mari cu lapte și, cel puțin de câteva ori pe săptămână, prăjituri, budincă sau înghețată. Dieta încărcată cu gluten și produse lactate a declanșat, încet, dar sigur, împotriva sistemului imunitar al lui Peter atacuri exacerbate de zahărul ocazional. În cele din urmă, aceste atacuri au creat grupuri de substanțe chimice inflamatorii, cunoscute sub numele de complexe imune, care au plutit prin corpul lui Peter și s-au stabilit în articulațiile sale.

Au existat și câteva semnale de avertizare, dacă părinții ar fi știut cum să le citească... În toamna în care mergea pe opt ani, Peter a făcut amigdalită streptococică, urmată, la scurt timp, de gripă – indicatori ai unui sistem imunitar vulnerabil. În primăvara următoare, copilul s-a trezit cu

un caz urât de urticarie – alt semnal de stres imunitar, care, probabil, indica, de asemenea, probleme legate de gluten.

Ei bine, asta ar fi fost ceea ce aș fi gândit dacă l-aș fi consultat pe Peter atunci când a avut asemenea simptome, dar pe atunci nu eram încă medicul lui. Specialistul care îl trata a crezut că urticaria era o reacție alergică la contactul cu o pisică din vecinătate și i-a prescris benadryl. Medicamentul a fost de folos vreme de câteva zile, dar apoi urticaria a revenit. Conform tiparului după care funcționează medicina convențională, următorul răspuns al medicului a fost un medicament și mai puternic. Prin urmare, în următoarele câteva luni, Peter a luat steroizi.

În tot acest răstimp, sistemul imunitar al lui Peter a fost din ce în ce mai stresat – imaginează-ți că acei tipi din salonul pentru teste sunt atacați ore întregi, fără pauză, până când, în cele din urmă, cedează presiunii. Sistemul imunitar al lui Peter a luat-o razna, iar copilul s-a trezit cu dureri articulare atât de urâte, încât nu putea să mai meargă.

Artrita reumatoidă juvenilă este relativ rară (deși, din păcate, e din ce în ce mai frecventă), așa că a durat un timp până ce Peter a fost diagnosticat. Băiețelul a trecut printr-o serie de radiografii – întâi la cot, apoi la încheietura mâinii – și, în același timp, a continuat să aibă atât urticarie, cât și dureri articulare în fiecare după-amiază. În cele din urmă, a ajuns la Dell Children's Hospital, unde a primit diagnosticul.

În tot acest interval, mama lui Peter a fost convinsă că confrații ei, specialiști în medicină convențională, vor găsi o modalitate de a ușura durerea fiului ei. La început, tatăl lui Peter a fost de acord cu tratamentul convențional, în timpul căruia fiului său i s-a administrat prednison. În fond, medicii i-au spus că acesta face parte din medicația-standard. Când prednisonul nu a mai fost suficient, el s-a supus deciziei medicilor și soției lui, atunci când aceștia i-au dat fiului său metotrexat, un imunosupresiv aspru.

Inițial, metotrexatul a părut să funcționeze. Erupțiile cutanate și durerea articulară au dispărut în august și întreaga familie a început să se pregătească emoțional pentru noul an școlar al lui Peter. În noiembrie, însă, durerile articulare și erupțiile cutanate au reapărut, împreună cu o mâncărime atât de intensă, încât Peter nu mai putea dormi. Medicul i-a prescris un medicament și mai dur, cunoscut sub numele de keneret, care costă cam o mie de dolari pe injecție și produce numeroase efecte secundare – iar atunci tatăl lui Peter a pus piciorul în prag.

„Acest lucru trebuie să înceteze!", i-a spus el soției. „Fiul nostru are doar zece ani și ia deja trei medicamente extrem de dure! Care poate fi, până la urmă, viitorul lui?"

Cumva, tatăl lui Peter a convins-o pe soția lui să mă lase să încerc vindecarea copilului. Cu siguranță, faptul că eram medic și că puteam vorbi pe limba ei a ajutat. M-am simțit ușurată când ea s-a arătat dispusă să dea o șansă abordării mele. Se impune să fii ascultat în proporție de sută la sută în primele luni ale Metodei Myers și se ajunge la o situație extrem de dificilă atunci când un părinte nu e de acord cu ea. Cel mai rău e atunci când părinții sunt divorțați și doar unul dintre ei se arată decis să respecte tratamentul. În casa unuia dintre părinți, copilul consumă alimente fără gluten și lactate, dar mănâncă tot felul de alimente nesănătoase când se află la celălalt. Din fericire, părinții lui Peter s-au dovedit a fi uniți și astfel am putut să-l tratez pe copil beneficiind de sprijinul lor deplin.

Prin urmare, Peter a început să urmeze Metoda Myers și, în semn de solidaritate, părinții lui au adoptat același regim alimentar ca el. În scurt timp, ambii au observat că au pierdut în greutate, fără a face vreun alt efort special decât acela de a respecta planul de masă. Migrenele mamei lui Peter au dispărut. Tatăl lui Peter luptase cu o depresie ușoară, dar, după adoptarea Metodei Myers, a observat că a devenit mai optimist.

În acest răstimp, starea lui Peter s-a îmbunătățit de la o zi la alta. Testele au confirmat faptul că el era sensibil la gluten și la produse lactate. Eliminarea alimentelor respective a fost cu adevărat conformă necesităților acestui băiețel care suferea, probabil, de astfel de sensibilități încă de foarte mic. Am suspectat, de asemenea, o suprapopulare cu fungi, fapt confirmat ulterior de un test de scaun, și am aflat că Peter avea și un parazit, luat probabil în timpul unei excursii cu familia. După ce a fost tratat pentru aceste infecții intestinale comune, urticaria și mâncărimile sale au dispărut complet.

Și astfel, treptat, Peter a început să nu mai depindă de medicamente sale. Întâi a renunțat la prednison. Câteva luni mai târziu, medicul său specializat în medicină convențională a fost de acord cu faptul că nu mai avea nevoie de metotrexat. Și, în cele din urmă, dar, cu siguranță, nu în ultimul rând, Peter n-a mai fost nevoit să apeleze la injecțiile cu keneret.

Părinții îl aduseseră prima oară la mine în luna martie. Până la începutul următorului an școlar, Peter parcă era un băiat nou, crescuse, era mai

puternic și se dovedea mai energic pe zi ce trecea. Dar lucrul cel mai bun dintre toate era acela că nu mai lua medicamente.

— Nu mai trebuie să le iau! m-a informat triumfător Peter în timpul ultimei sale vizite. O să-mi fie dor de tine, dr. Myers. Părinții mei spun că n-o să mă mai întorc aici.

— Și mie are să îmi fie dor de tine, Peter, i-am spus.

L-am privit în timp ce ieșea vesel din birou: în cele din urmă, putea să sară și să alerge ca orice copil de zece de ani. Nu știam cum va fi Peter când va crește, dar am fost extrem de fericită să cred că, orice viitor și-ar crea, acesta va fi unul lipsit de simptome, de medicamente și de efecte secundare. Metoda Myers i-a oferit lui Peter instrumentele necesare pentru a trăi o viață lungă și sănătoasă.

JIM MYERS, ÎN VÂRSTĂ DE ȘAPTEZECI ȘI ȘAPTE DE ANI: „SUNT ATÂT DE BUCUROS CĂ FIICA MEA ESTE MEDIC!"

Aceasta e o povestire despre tatăl meu, fapt care o face favorita mea. Succesul în privința vindecării lui a fost cu atât mai dulce, cu cât a venit după ani de aparent eșec.

Oricine a încercat vreodată să convingă un membru al familiei sale că trebuie să facă un lucru bun pentru sănătatea proprie – să renunțe la fumat, să slăbească, să depună mai mult efort fizic, poate chiar să nu mai consume gluten – știe cât de greu este să-și ducă sarcina la bun sfârșit. *Tu* știi că, dacă mama, tata, sora, fratele sau orice altă rudă cu probleme ar asculta de tine, viața lui sau a ei ar deveni mult, mult mai bună. Însă *ei* își amintesc de perioada când erai doar un copil în scutece sau un adolescent pasionat de milioane de teorii și, spre frustrarea ta, te tratează de parcă ai fi tot copilul de atunci, nu adultul matur, chibzuit și bine informat care le oferă azi sfatul cel bun.

Dacă vreunul dintre voi gândește: „Pentru Amy trebuie să fie diferit – ea e *medic*", ei bine, acela greșește. Știți vorba „Nimeni nu-i profet în țara lui"? Așa mi s-a întâmplat și mie, specialist în medicină funcțională, în propria mea familie. Îmi petreceam zilele ajutând oameni ca Susan, Jennifer, Peter și mii de alți pacienți care îmi mulțumeau pentru că reușeam să le dau viața înapoi. Apoi mergeam să îmi petrec vacanța cu familia mea, dar, în ciuda sfatului meu bun, tata continua să consume gluten!

Din întâmplare, tata are o boală numită polimiozită, de care suferă și Jennifer – o tulburare care atacă mușchii, aducând durere. Mușchii lui ajunseseră foarte slăbiți, tata suportase mai multe intervenții chirurgicale și lua trei medicamente puternice: prednison, metotrexat și CellCept. Aceleași medicamente i se administraseră și lui Jennifer, ele reprezentând tratamentul-standard pentru polimiozita avansată. Din păcate, medicamentele de felul acesta sunt adesea ineficiente împotriva slăbiciunii fizice și a durerii. În plus, au o mulțime întreagă de efecte secundare, inclusiv, în cazul tatălui meu, creșterea în greutate și depresia.

Însă cea mai mare îngrijorare o reprezenta pentru mine faptul că ele acționează prin suprimarea sistemului imunitar, fapt ce îl făcea pe tata foarte vulnerabil la infecții. Cu câțiva ani în urmă, suferise de un caz grav de pneumonie care se transformase într-o infecție pulmonară semnificativă, obligându-l la o lungă ședere în spital și la un tub mare de dren în piept ca să i se scurgă infecția. „Acesta este finalul", ne-am gândit frații, surorile mele și cu mine și am pornit în grabă spre casă pentru a-l vedea pe tata înainte de sfârșitul pe care i-l credeam iminent.

Ei bine, tata este destul de puternic, așa că a reușit să treacă de acel moment. Dar, la vârsta de șaptezeci și șapte de ani, încă era, practic, dependent de scaunul cu rotile. Se putea deplasa foarte puțin, cu ajutorul unui cadru, iar în restul zilei era blocat în scaunul respectiv. „Deci, Amy, ce crezi despre asta?", mă întreba tata de fiecare dată când mergeam acasă de sărbători.

„Tată, ți-am spus și ultima oară când m-ai întrebat, și înainte: trebuie să-ți schimbi dieta!" Vorbeam încercând să par calmă și rezonabilă, nu să dau în clocot ca un adolescent furios. Uram să îl văd pe tatăl meu într-o astfel de stare, contribuind el însuși la ea cu un pahar de vin sau cu o bucată de prăjitură cu cafea, când știam că zahărul, drojdia și glutenul din aceste alimente înrăutățeau efectiv problema chiar în timp ce stăteam acolo și vorbeam despre ea.

În cele din urmă, am decis să mă dau bătută. Nu voiam să-mi petrec fiecare vacanță în discuții sterpe, pe care le găseam nu doar extrem de frustrante, ci și sfâșietoare. Mai rău, am început să simt că pledoaria mea îl face pe tata și mai încăpățânat, mai lipsit de disponibilitatea de a accepta punctul meu de vedere. Dacă el urma să-și schimbe vreodată dieta, avea s-o facă pentru propriile sale motive, la momentul pe care avea să-l socotească necesar.

„Nu mai are rost să discutăm pe tema asta", i-am spus. „Nu vreau să continuăm așa toată perioada sărbătorilor. Începi discuția pentru că ești curios, apoi combați tot ceea ce am eu de spus. Dar acum, că știi ce cred eu, nu are niciun sens să continuăm. Când ești pregătit să auzi cu adevărat ce am eu de spus, anunță-mă!"

Pe de altă parte, ca să fiu corectă față de tatăl meu, el s-a arătat mereu foarte mândru de mine, deci nu se punea problema că m-ar fi crezut un medic incompetent. Împotrivirea îi era legată mai mult de faptul că avea peste șaptezeci de ani, iar la o astfel de vârstă este greu să te mai schimbi. Renunțase o perioadă la gluten, dar nu prea sesizase vreo diferență față de felul cum se simțise anterior. Cred că de vină au fost celelalte alimente pe care le consuma; și, în plus, la vârsta lui, după zecile de ani în care suferise de o boală autoimună, îi trebuia mai mult timp ca să-și îmbunătățească starea. Dar înțeleg. Când nu observi rezultate imediate, îți vine greu să continui.

Colac peste pupăză, pe lângă faptul că pe tatăl meu această boală îl lăsase infirm, încheieturile lui se dovedeau a fi extrem de șubrede. Avea nevoie de o proteză, iar operația era programată pentru ianuarie 2014. Când am revenit acasă de Ziua Recunoștinței, s-a uitat la mine cu privirea lui obișnuită, plină de iubire și mândrie, și mi-a spus: „Oh, Amy, arăți așa de bine! Cum reușești?"

„Tată, răspunzătoare este numai dieta pe care o urmez", i-am spus. Apoi mi-am dat seama că poate acela era momentul pe care-l așteptam. Știam că tata era extrem de speriat de operația căreia urma să i se supună, iar eu eram speriată pentru el. La o persoană sănătoasă, operația de înlocuire a șoldului nu este tocmai înspăimântătoare. Dar pentru cineva trecut de șaptezeci de ani, care lua atâtea imunosupresive, situația era total diferită.

„Auzi, tată", i-am spus, „mai ai treizeci de zile până la operație. Poate vrei să încerci dieta mea, să vezi cum îți merge! Ca să ai cele mai mari șanse de reușită..."

Și, din nu știu ce motiv, în acel moment, ceva s-a potrivit. „În regulă", mi-a spus tata, ca și cum nu s-ar fi certat cu mine pe tema asta vreme de zeci de ani. „Cred că pot să încerc."

Așa că tata a început să urmeze Metoda Myers. Așa cum ți-am spus în Capitolul zece, a slăbit șapte kilograme, fapt care a reprezentat o îmbunătățire uriașă, dacă mă gândesc că, pe atunci, depășea greutatea

normală cu douăzeci de kilograme. Se simțea mai bine și se putea mișca mai ușor, chiar dacă îl durea șoldul – poate pentru că trebuia să care mai puțină greutate, poate pentru că Metoda Myers îi calma sistemul imunitar și anihila atacurile împotriva mușchilor lui.

Am mers acasă și de Crăciun, cu puțin înainte de operație, și am servit împreună cu familia Myers acea masă despre care ți-am vorbit în Capitolul zece. În sfârșit, pregăteam și consumam cu toții același fel de mâncare – o familie unită în fața mesei la care lua cina. Pentru mine, a fost propriul meu miracol de Crăciun.

Între timp, cu treizeci de zile înainte de operație, medicul tatălui meu a încetat să-i mai administreze acestuia tratamentul cu CellCept, ca să nu inhibe acțiunea sistemului imunitar în timpul unei operații lungi și stresante. Din fericire, operația a decurs excelent, iar tatăl meu s-a refăcut mai repede decât se refăcuse în cazul celorlalte operații la care mai fusese supus. Eram sigură că susținerea pe care Metoda Myers o oferea sistemului său imunitar îl ajuta să se vindece.

„Tată", i-am spus după operație, „de ce nu îți controlezi nivelul de creatinin-fosfochinază?" Din pricina polimiozitei, nivelul creatinin-fosfochinazei lui fusese, mult timp, extrem de înalt – de fapt, CellCept-ul care i se administrase până cu puțin înainte avusese tocmai rolul de a scădea nivelul acesteia. După o operație care îi afectase mușchii și după treizeci de zile în care nu mai luase CellCept, tatăl meu și medicii lui se așteptau ca nivelul creatinin-fosfochinazei să fie unul extrem. Nimeni nu dorea să-i facă analize; medicii nu credeau că tatăl meu mai avea nevoie de alte vești rele.

Ei bine, i-am convins să facă testul și... minunea-minunilor, nivelul creatinin-fosfochinazei tatălui meu era mai mic ca oricând. Starea lui reprezenta o dovadă medicală a faptului că Metoda Myers reușise să schimbe ceva cuantificabil.

Tata a plecat acasă, dar rana rămasă după operație nu s-a vindecat așa cum trebuia – fără îndoială, pentru că restul medicamentelor imunosupresive pe care le lua împiedicau sistemul lui imunitar să își facă treaba. I-am spus să renunțe la medicamente și, uimitor, ceilalți medici ai lui au fost de acord cu mine. A fost spitalizat din nou și tratat împotriva infecțiilor.

Ei bine, în teorie, fără medicamentele care îl țineau scăzut, nivelul creatinin-fosfochinazei tatălui meu ar fi trebuit să crească. Dar, surpriză:

când i s-a făcut din nou testul, acest nivel era perfect normal – și asta fără ca tata să ia vreun medicament!

Tata nu mă sună prea des. În acea zi, însă, m-a sunat. „Amy", mi-a spus, cu un zâmbet atât de larg, că îl puteam auzi prin firul de la telefon, „n-o să-ți vină să crezi. Creatinin-fosfochinaza mea e perfectă!"

Aproape că nu am putut să-i răspund. Eram gata să izbucnesc în lacrimi. M-am gândit din nou la masa aceea de sărbătoare, când am mâncat cu toții aceleași lucruri – un vis la care renunțasem cu mulți ani în urmă. Și iată-ne acum: tatăl meu simțindu-se mai bine decât o făcuse vreme de ani de zile, mama mea vitregă simțindu-se minunat după adoptarea Metodei Myers, iar eu fiind extrem de fericită că, în sfârșit, puteam împărtăși cu oamenii care contau cel mai mult pentru mine tot ceea ce învățasem.

Propriul tău cuvânt dătător de speranță

Acum, că ai terminat această carte, sper că ești gata să pornești în propria-ți călătorie pe calea Metodei Myers – sau poate ai pornit deja. Fie că ai fost diagnosticat cu o boală autoimună, fie că te afli în spectrul autoimun, știu că Metoda Myers te va ajuta să te simți și să arăți mai bine, deschizând ușa unei lumi complet noi, pline de energie, de stare de bine și de sănătate radioasă. Această carte va continua să fie un reper pentru tine și eu voi fi mereu gata să te ajut prin intermediul AmyMyersMD.com, alături de restul marii familii care a adoptat Metoda Myers. În această călătorie a vieții tale, îți doresc tot binele din lume.

Anexa A

Organismele modificate genetic

În ziua de astăzi, organismele modificate genetic se numără, potențial, printre cele mai mari îngrijorări din domeniul sănătății. Totuși, mulți oameni nu sunt nici măcar conștienți de existența lor. În Capitolul cinci, am explicat ce sunt organismele modificate genetic și în ce mod ne afectează ele sistemul digestiv și sistemul imunitar. Te încurajez să te informezi în legătură cu această nouă amenințare majoră la adresa alimentelor pe care le consumăm și să acționezi, în calitate de cetățean și de consumator, pentru a te proteja.

Deși organismele modificate genetic sunt acum ingrediente principale în multe alimente comercializate în Statele Unite, efectele lor pe termen lung abia dacă au fost studiate. Unul dintre primele studii remarcabile legate de efectele pe termen lung ale organismelor modificate genetic a fost realizat în Franța. În decurs de peste doi ani, șobolanilor li s-a oferit o dietă compusă, în proporție de treizeci la sută, din porumb modificat genetic. Îmi dau seama că doi ani nu pare să însemne prea mult timp, dar, pentru un șobolan, doi ani sunt aproape o viață, dacă ținem cont că șobolanii, în majoritatea lor, ajung rareori la vârsta de trei ani. Aproximativ șaptezeci la sută dintre femelele de șobolan participante la studiu au murit prematur de cancer, în comparație cu doar douăzeci la sută din grupul de control.

Această statistică este, clar, înfricoșătoare. Mi-aș dori să existe, tot pentru comparație, mult mai multe studii în această direcție, dar, până acum, nu le avem, fapt care generează întrebarea: De ce nu?

N-o să îți placă răspunsul. Mie sigur nu îmi place. În linii mari, de fiecare dată când o companie are nevoie de aprobarea Administrației pentru Alimente și Medicamente a Statelor Unite, trebuie să efectueze o cercetare prin care să probeze că produsul e sigur. Ceea ce folosește Administrația pentru Alimente și Medicamente a Statelor Unite pentru a determina siguranța produsului este chiar cercetarea respectivă, plătită de companie, mai ales dacă nu s-a făcut nicio altă cercetare. Și cine altcineva decât producătorul ar plăti studiul pentru un produs netestat? După ce acesta din urmă ajunge pe piață, cine ar vrea să se pună cu niște corporatiști giganți precum Monsanto? În consecință, multe alimente modificate genetic au fost studiate timp de doar trei luni sau chiar mai puțin.

Europa este mult mai strictă decât SUA în ceea ce privește reglementările, fapt care generează o nouă întrebare: „De ce nu suntem și noi la fel de preocupați ca europenii?"

Din nou, nu o să îți placă răspunsul și nici mie nu-mi place, dar pot să ți-l dau folosind un singur cuvânt: Banii! Guvernul nostru este mult mai influențat de bogăția și puterea corporațiilor decât majoritatea guvernelor europene și, drept rezultat, companii precum Monsanto au mult mai mult spațiu de manevră pentru a aduce pe piață organisme modificate genetic. În consecință, aici, în Statele Unite, nici măcar nu ne dăm seama cât de multe alimente modificate genetic consumăm. Până acum nu există regulamente federale care să stipuleze că prezența organismelor modificate genetic trebuie menționată pe eticheta produselor, în ciuda numeroaselor sondaje care arată că aproximativ nouăzeci la sută din populație ar dori asta.

Nu e ca și cum nu ar fi încercat nimeni. În 2012, prima lege care cerea menționarea existenței organismelor modificate genetic pe eticheta produselor a fost votată în California și a fost respinsă foarte strâns – aproximativ cincizeci și două de procente la patruzeci și opt. Remarcabil, oponenții acelui proiect de lege i-au depășit pe susținători cu aproximativ cinci la unu: patruzeci și șase de milioane de oponenți, versus numai nouă virgulă două milioane de suporteri. Un mic segment din acei nouă virgulă două milioane de suporteri a provenit de la mine și clinica mea, Austin UltraHealth. Am investit, de asemenea, la acel moment, într-un podcast, îndemnându-mi ascultătorii să voteze. Deci poți vedea că îmi investesc banii în ceea ce susțin verbal!

Marii adversari ai proiectului de lege privitor la etichetarea organismelor modificate genetic sunt producătorii de top din industria alimentară a

SUA: Monsanto, Dupont, PepsiCo, Grocery Manufacturers Association, Kraft Foods și Coca-Cola. Aceste companii se bazează, în prezent, pe organismele modificate genetic și nu vor ca oamenii să nu mai cumpere produsele lor.

Chiar dacă nu avem la dispoziție toate cercetările care ne-ar fi de folos, deținem o grămadă de dovezi care sugerează că organismele modificate genetic sunt asociate cu alergii, cu autism, cu ADD/ADHD, cu intestin permeabil și cu boli digestive. Ai văzut, în Capitolul cinci, de ce este atât de probabil ca organismele modificate genetic să conțină cantități sporite din exact elementele care provoacă inflamații și exercită stres asupra sistemului tău imunitar.

Ei, acum poate că te întrebi unde anume apar organismele modificate genetic în alimentația ta. Ar fi mai ușor să îți spun unde *nu* apar:

- în orice aliment pe a cărui etichetă scrie: „Fără organisme modificate genetic";
- în orice aliment pe a cărui etichetă scrie: „100% organic" – dar trebuie să fie sută la sută. Un aliment pe a cărui etichetă apare inscripția „bio" sau „organic" poate să conțină organisme modificate genetic chiar și în proporție de treizeci la sută, că tot va avea dreptul de a purta pe etichetă titulatura de „organic" (Să le spui asta șobolanilor din studiul franțuzesc!);
- în cazul cărnii de vită pe a cărei etichetă apare precizarea „100% hrănită cu iarbă" sau „hrănită și săturată cu iarbă". Multe vite sunt hrănite cu iarbă, dar sunt săturate cu cereale. Iar în acele cereale se află organisme modificate genetic;
- în alimente despre care furnizorul tău local din piață îți spune că sunt sută la sută în regulă. Asigură-te, totuși, că pui întrebările corecte, deoarece adeseori, deși cresc animale la țară, fermierii le dau acestora o alimentație bazată pe porumb, soia și lucernă. Și ia ghici! Practic tot porumbul, soia și lucerna cultivate în Statele Unite sunt modificate genetic;
- în orice alimente pe care le produci tu însuți, atâta timp cât nu cumperi semințe modificate genetic.

Acum, că știi unde *nu* se află organisme modificate genetic, îți voi prezenta o listă scurtă și, desigur, incompletă a principalelor locuri unde acestea *pot* fi găsite. Spun „incompletă" deoarece utilizarea organismelor modificate

genetic continuă să se extindă – și la fel și cunoștințele noastre legate de locurile unde sunt folosite. Prin urmare, la momentul când va apărea această carte, s-ar putea să considerăm că pe listă ar trebui puse și alte alimente. Verifică resursele mereu actualizate ale Environmental Working Group (EWG) pentru a afla cele mai proaspete informații, parcurgând inclusiv ghidul său de cumpărături: http://www.ewg.org/research/shoppers-guide-to-avoiding-ge-food. Și, în timp ce te afli acolo, îți recomand să donezi. Cei de la EWG chiar fac o muncă uimitoare, care ajută la protejarea noastră a tuturor.

Nu vei consuma orez, roșii sau grâu în timpul primelor zile în care vei urma Metoda Myers, dar poți adăuga ceva roșii mai târziu. Ai grijă la siguranță: cumpără dintre cele organice!

Iată câteva măsuri de protecție în ceea ce privește consumul de organisme modificate genetic:

- citește etichetele;
- evită alimentele preambalate;
- fii conștient de faptul că până și firme precum Whole Foods sau alți producători de alimente „organice" folosesc adesea produse modificate genetic, deși Whole Foods a promis că, din 2018, își va eticheta produsele, iar pe site-ul său are o secțiune menită să te ajute să afli cum să eviți organismele modificate genetic.

ORGANISMELE MODIFICATE GENETIC ÎN SUA

- Porumb, inclusiv toate produsele fabricate cu sirop de porumb bogat în fructoză. (Acum știi de ce Coca-Cola și Pepsi-Cola au cheltuit atâția bani pentru a se opune proiectului californian de lege legat de etichetare, în condițiile în care siropul bogat în fructoză este principalul îndulcitor folosit la sucuri.) Multe alimente oferite animalelor includ porumb, așa că, dacă mănânci carne neorganică, înseamnă, probabil, că vei consuma porumb modificat genetic.
- Soia, inclusiv lecitină din soia, care este folosită într-o mulțime de produse alimentare preambalate, inclusiv în batoanele de ciocolată neagră „organică"! Nu vei consuma batoane de ciocolată în timpul primelor treizeci de zile de practicare a Metodei Myers, însă mulți dintre pacienți le vor adăuga mai târziu. Ele se numără printre deserturile mele preferate, dar tu trebuie să alegi ceva „100 la sută organic", citind eticheta cu multă atenție, pentru a evita lecitina din soia. Din nou, multe alimente pentru animale includ soia, așa că, atunci când consumăm carne neorganică, probabil consumăm soia modificată genetic.

- Lucerna – desigur, nu o mănânci, dar animalele a căror carne o consumi ar putea foarte bine să fi fost hrănite cu lucernă modificată genetic.
- Bumbac și ulei de bumbac. Nu mâncăm bumbac, evident – și, după cunoștințele mele, nu există niciun motiv pentru care să nu purtăm îmbrăcăminte din bumbac modificat genetic. Cu toate acestea, uleiul de bumbac e folosit într-o mulțime de produse ambalate, așa că fie evită toate alimentele ambalate (nu e o regulă rea!), fie citește-le etichetele cu atenție.
- Ulei de rapiță. Fiind obținut din semințe modificate genetic, nu există, prin definiție, nicio versiune a sa nemodificată genetic.
- Zahăr. Circa cincizeci și cinci la sută din zahărul consumat în SUA este fabricat din sfeclă de zahăr și aproximativ nouăzeci și cinci la sută din sfeclă a fost modificată genetic. Desigur, dacă urmezi Metoda Myers, eviți deja zahărul.
- Papaya. În proporție de peste șaptezeci și cinci la sută, papaya cultivat în Hawaii a fost modificat genetic.
- Zucchini și dovlecei galbeni. Unele soiuri sunt modificate genetic, deci cumpără numai produse organice, pentru a te afla în siguranță.
- Alte alimente potențial modificate genetic – fie aprobate de Administrația pentru Alimente și Medicamente a Statelor Unite, fie luate în considerare pentru aprobare:

somon;
in;
prune;
radicchio;
orez;
tomate;
grâu.

Anexa B

Metalele grele

Dacă ai urmat Metoda Myers timp de trei luni și nu ai observat îmbunătățirile pe care ți le dorești, ar trebui să iei în considerare posibilitatea ca din problema ta să facă parte metalele grele, mai ales dacă ai unul dintre următorii factori de risc:

- plombe cu amalgam, prezente sau trecute;
- domiciliu în apropierea unei fabrici a cărei activitate se bazează pe arderea cărbunelui;
- un timp petrecut în China, țară în care se arde mult cărbune;
- obiceiul de a consuma ton mai frecvent decât o dată pe săptămână;
- candida recurentă (uneori, fungii au rolul de a te proteja de mercur);
- una sau mai multe mutații genetice în gena MTHFR;
- obiceiul de a bea sau de a face duș în mod regulat cu apă nefiltrată.

Vrei să afli dacă metalele grele sunt o problemă pentru tine? Iată pașii de urmat:

Cere unui specialist în medicină funcțională să te testeze

Există două teste pe care mă bazez eu. Unul e testul celulelor roșii din sânge (RBC), care urmărește expunerea la metale grele în cele trei luni

de dinainte de efectuarea testului (atâta trăiește o celulă roșie), rezultatul lui urmând să-ți dea de știre cât metal greu consumi prin alimentație, respirație sau plombe.

Dacă vreau să aflu mai multe în legătură cu expunerea pe termen lung la metale grele și cu posibila lor acumulare în organismul tău, fac un test-provocare. Întâi iau o mostră de urină, ca să obțin un punct de pornire (cât metal greu se află în urina ta, fapt ce reflectă și el expunerea curentă). Apoi te pun să înghiți o soluție cu acid 2,3, dimercapto-1-propansulfonic (DMPS), care îți ajută organismul să facă chelatoterapie, adică să elimine metalele grele din locul unde erau depozitate, în principal din oase. În decursul următoarelor șase ore, colectez urina, pentru ca laboratorul să poată măsura cât metal greu se eliberează, respectiv cât a rămas stocat în organismul tău.

Dacă e necesar, fă chelatoterapie

În funcție de rezultatele testului-provocare referitor la cantitatea de metale grele din oasele tale, s-ar putea să decid să îți fac chelatoterapie – să te supun unui proces prin care metalele grele sunt eliminate din organism. Dacă nivelul tău de metale grele e semnificativ, dar scăzut, s-ar putea să folosesc agenți chelatori naturali, cum ar fi coriandrul. Dacă nivelul este mai mare, folosesc acid dimercaptosuccinic, DMSA – substanță aprobată de Administrația pentru Alimente și Medicamente a Statelor Unite pentru reducerea acumulărilor de plumb în organism, deși e folosită și pentru eliminarea altor metale grele.

Eu le cer pacienților mei să ia DMSA de trei ori pe zi timp de trei zile, apoi să facă o pauză de unsprezece zile. Procesul poate dura de la trei la douăsprezece luni. Efectuez un test după trei luni. Pe parcursul întregului proces, mă asigur că susțin căile de eliminare a toxinelor din organism cu mult glutation și minerale. Medicul tău specializat în medicină funcțională va urma, probabil, un procedeu similar, deși unii doctori folosesc metode ușor diferite.

Ai grijă!

Fii foarte precaut atunci când medicul îți sugerează chelatoterapie sau chiar un test cu agenți chelatori ca prim pas în vindecarea ta. Trebuie să îți

vindeci sistemul digestiv, să deschizi căile de eliminare a toxinelor din organism și să le susții cât mai mult posibil *înainte* să urmezi vreuna dintre aceste procedee, căci altfel ai putea să-ți faci mai mult rău decât bine. Prin chelatoterapie, toxinele din oase sunt extrase și sunt aruncate în organism, pentru ca tu să le poți excreta prin urină. Dacă suferi de intestin permeabil, iar căile de eliminare a toxinelor nu-ți funcționează bine, te afli în pericolul de a reabsorbi aceste toxine în corp – numai că, în loc să o faci încetul cu încetul, le vei absorbi în cantități mult mai mari. Fugi de la orice medic care vrea să-ți facă chelatoterapie înainte de a fi foarte sigur că sistemul tău digestiv s-a vindecat.

Anexa C

Mucegaiul toxic

Te întreb în legătură cu expunerea la el și în formularul meu de primire, și la prima mea consultație. Dacă aflu ceva ce mă face să consider că există o sursă clară de mucegai, îi spun pacientului că acesta ar putea să reprezinte un factor care a contribuit la dezvoltarea bolii lui autoimune și încerc să aflu mai multe.

Dacă pacientul s-a ocupat de cei trei stâlpi ai Metodei Myers și nu au apărut îmbunătățiri suficiente sau dacă are o candida recurentă, atunci fac mai multe investigații în privința mucegaiului. Așa că haide să discutăm problema ceva mai în amănunt chiar acum.

De unde provin toxinele

Anumite tipuri de mucegaiuri elimină gaze cunoscute sub numele de compuși organici volatili (COV). Nu toate mucegaiurile produc aceste toxine, dar cele care o fac constituie, în mod evident, un foarte mare motiv de îngrijorare. Vinovații cei mai frecvenți sunt:

- aspergillus;
- fusarium;
- paecilomyces;
- penicillium;
- stachybotrys;
- trichoderma.

Noi credem că doar douăzeci și cinci la sută din populație are gene care îi fac pe purtătorii lor vulnerabili la efectele nocive ale acestor mucegaiuri, dar, pentru orice individ vulnerabil, simptomele pot fi intense. Am văzut oameni care sufereau de o serie de simptome legate de mucegai, inclusiv următoarele:

- ADD/ADHD;
- anxietate;
- autoimunitate;
- sindrom de oboseală cronică;
- depresie;
- fibromialgie;
- dureri de cap;
- insomnie;
- erupții cutanate de toate tipurile, inclusiv eczeme.

Cu toate acestea, pentru că trei sferturi dintre oameni nu sunt vulnerabili la micotoxine, nu e neobișnuit ca, într-o familie, să prezinte simptome doar un membru al ei, ceea ce face cauza extrem de dificil de diagnosticat, mai ales pentru personalul medical care nu e bine instruit în această problemă.

Factorii de risc care mă determină să suspectez prezența mucegaiului includ:

- case vechi;
- igrasie în casă;
- case cu subsoluri;
- case construite în interiorul unui deal;
- acoperiș plat;
- climat umed.

Printre mediile cunoscute pentru prezența mucegaiului se numără următoarele:

- complexe mari de apartamente;
- clădiri de birouri de mari dimensiuni;
- hoteluri;
- școli.

Un alt factor de luat în seamă apare dacă pacienții locuiesc sau lucrează într-un spațiu care are un sistem HVAC (încălzire, aerisire și aer condiționat) comun, problema putând deveni atunci chiar și mai greu de detectat.

Cum faci testul legat de mucegai

Sincer, testul tipic pentru mucegai nu o să te ajute, deoarece se concentrează asupra calității aerului și a nivelului de spori, nu asupra compușilor organici volatili. În consecință, îți rămân la dispoziție două opțiuni:

- Taie o bucată din filtrul tău de aer și trimite-o la un laborator specializat sau
- Caută o companie care poate face ceea ce se numește un test ERMI (Index al Cantității Relative de Mucegai din Mediu), acesta urmărind în mod special tipurile de mucegai care eliberează micotoxine. Odată ce ai efectuat un astfel de test, însă, va trebui să comunici rezultatul acestuia oricui ar putea dori să-ți cumpere casa. Asta înseamnă că, dacă nu găsești cu ușurință locul unde e plasat mucegaiul, ai putea ajunge să cureți toți pereții până la tencuială sau să iei alte măsuri drastice pentru a te asigura că într-adevăr l-ai găsit și îndepărtat.

În principiu, eu nu sunt prea încântată să verific casele. Mai degrabă ți-aș face ție un test de laborator, dar el poate fi destul de complicat. Testul-standard este cel de urină, însă pe baza lui sunt detectate doar nivelurile a trei mari tipuri de micotoxine. Dacă reacția ta a apărut la micotoxine mai puțin cunoscute, e posibil ca acestea să nu apară în test. În plus, se poate ca nivelul ce apare în test să nu fie corelat cu simptomele persoanei: ai putea fi extrem de bolnav, iar testul să arate nivel scăzut, după cum ai putea fi mai puțin bolnav, iar testul să indice nivel înalt. Mai mult, testul este scump. Totuși, el este cel mai bun instrument pe care îl avem, așa că eu îl folosesc în ciuda tuturor carențelor lui.

Dacă nu-ți poți permite testul, îți sugerez să locuiești altundeva timp de câteva săptămâni – la un hotel, acasă la un prieten, într-o casă de vacanță închiriată, la un motel dintr-o zonă aerisită, cu pat și mic dejun inclus –, oriunde ți-ai putea da seama, în linii mari, că locul ar putea fi lipsit de mucegai. Ia cu tine cât mai puține lucruri posibil – perna ta preferată sau animalul de pluș al copilului ar putea fi obiecte pline de mucegai – și vezi dacă te simți mai bine după aproximativ zece zile în care nu locuiești acasă. În fond, reacția organismului tău este mai bună decât orice test. Dacă te simți mai bine când nu te afli acasă și dacă te simți mai rău când te întorci, este cât se poate de plauzibil să ai reacție la micotoxine.

De asemenea, trebuie să-ți dai seama dacă reacția ta e generată de micotoxinele din casă sau de unele din altă parte. Dacă lucrezi doar acasă sau de acasă ori în cazul în care copilul tău face școala la domiciliu, nu trebuie să-ți pui probleme decât în legătură cu casa; dacă însă este implicat spațiul în care muncești sau o școală, atunci mai avem o problemă de rezolvat.

În acest caz, adeseori, eu testez o altă persoană care locuiește în aceeași casă cu tine. Dacă analizele micotoxinelor acelei persoane ies pozitive – chiar și în lipsa unor simptome –, pot considera că mucegaiul se află în casă. Dacă testele ies negative, pot concluziona că mucegaiul se găsește la locul de muncă sau la școală.

Știu că problema este dificilă. Nimeni nu vrea să afle că are o casă infestată cu mucegai și că ar putea fi nevoit să cheltuiască sume semnificative pentru a-l înlătura. Există însă câteva soluții:

- Dacă poți identifica igrasia, cheamă un specialist în eliminarea mucegaiului, ca să curețe locul. Totuși, fii atent, pentru că substanțele chimice folosite la înlăturarea mucegaiului pot cauza, la rândul lor, probleme unui sistem imunitar fragil.
- Ia glutationul pe care îl sugerez în Capitolul nouă, împreună cu celelalte suplimente folosite în Metoda Myers.
- Du-te la un specialist în medicină funcțională pentru a obține un sprijin mai bine țintit, inclusiv medicamente care te pot ajuta să-ți cureți organismul de fungi și infecții, dar și să te susțină în a face față atacurilor mucegaiului. Medicamentul cel mai des folosit într-un astfel de caz este colestiramina, care se leagă de toxine, pentru ca ele să poată fi eliminate în siguranță din organismul tău.

Rezolvarea problemei mucegaiului toxic poate fi dificilă, dar merită tot efortul. Vezi Capitolele șase și doisprezece pentru niște povești pline de speranță, care demonstrează că, odată problema rezolvată, e posibilă o vindecare extraordinară.

Anexa D

Stomatologia biologică

În Capitolul șase, ai aflat că tot ce se găsește în gura ta poate fi o sursă semnificativă de inflamație. Canale obturate, dinți de minte extrași, aparate dentare fixe și mobile, plombe, coroane, șuruburi – gura ta e plină de potențiale pericole pentru sănătate – și, totuși, medicii dentiști specializați în stomatologie convențională abia dacă sunt conștienți de această problemă.

Din fericire, așa cum există specialiști în medicină funcțională, tot așa există și specialiști în stomatologie funcțională, care pot contrabalansa eșecurile stomatologiei convenționale. Un specialist în stomatologie biologică nu e preocupat numai de dinții tăi. El sau ea vrea să se asigure că în gura ta sunt folosite numai materiale sigure, biocompatibile, și numai procedee lipsite de risc.

Primul lucru pe care trebuie să îl ai în vedere este că ceea ce se află în gura ta îți afectează întregul sistem imunitar. În fond, tu ești un organism complet, așa că nu există vreun „zid chinezesc" între gura ta și restul corpului tău. Prin urmare, dacă un obiect stomatologic îți rămâne permanent în gură – coroană, plombă, sârme sau orice altceva –, sistemul tău imunitar e expus la acesta tot timpul. Dacă în acel obiect există ceva ce poate genera probleme, respectivele probleme își vor face simțită prezența douăzeci și patru de ore pe zi, șapte zile din șapte.

Soluția? Un dentist specializat în stomatologie biologică poate să îți ia o probă de sânge și să facă teste de laborator (www.ccrlab.com), ca să descopere

la ce materiale folosite în stomatologie ai reacție negativă. Produsele fabricate de VOCO, o companie din Germania, sunt aproape întotdeauna biocompatibile, așa că vorbește cu dentistul tău să lucreze cu acest tip de materiale.

Problema mercurului

Următorul element pe care trebuie să îl ai în vedere este mercurul, folosit, tradițional, la plombele cu argint. Atunci când vorbim cu dentiști specializați în stomatologie biologică, suntem, cu toții, pur și simplu derutați: cum de este folosită a doua cea mai toxică substanță de pe pământ ca element ce rămâne în gurile oamenilor toată viața? Cercetările arată că mercurul conținut în plombe are impact asupra sănătății noastre. Evident, avem cu toții o capacitate destul de mare de a tolera toxinele, similară celei grație căreia unii oameni pot fuma mult, fără să facă niciodată cancer la plămâni. Dar, dacă ai o boală autoimună sau dacă te afli în spectru, sistemul tău imunitar este deja vulnerabilizat, așa că nu e cazul ca asupra lui să se exercite și mai mult stres. Găsește un dentist specializat în stomatologia biologică pentru a-ți îndepărta în siguranță plombele de argint, împreună cu mercurul pe care îl conțin.

Încă nu ești sută la sută convins? Aruncă o privire asupra videoclipului pregătit de International Academy of Oral and Medical Technology (IAOMT), o organizație respectată, compusă din dentiști, medici și cercetători și axată pe sănătatea orală și dentară. În înregistrarea video, vei vedea un „dinte care fumează": nori de vapori de mercur se ridică dintr-un dinte cu o plombă plină de mercur (https://www.youtube.com/watch?v=9ylnQ-T7oiA). Dacă ai o plombă convențională cu argint, *asta* e ceea ce se întâmplă acum în gura ta. Dentiștii specializați în stomatologie convențională pot să îți spună că plombele pline de mercur sunt sigure. Nu îi crede.

Apropo, în anii 1970, specialiștii în stomatologie convențională au început să folosească în plombele de argint staniu și cupru. Și staniul este toxic, dar pericolul real îl reprezintă cuprul, care ridică nivelul expunerii la mercur cu un factor de cincizeci.

În unele cazuri, dacă ți s-a pus o coroană, e posibil ca specialistul în stomatologie convențională să fi folosit ca bază plomba preexistentă.

Coroana din partea de sus exacerbează efectul mercurului, putând crea – literalmente – un curent galvanic electric ce concurează curenții electrici naturali care trec prin corpul tău. Am avut pacienți care spuneau că aud în gura lor un zumzet ciudat, de la cele trei sau patru tipuri de metale existente acolo. I-am trimis la un dentist specializat în stomatologie biologică pentru a le fi eliminat mercurul și am vorbit din nou cu ei după o zi sau două: pacienții puteau simți deja diferența.

Când te duci să-ți înlocuiești plombele de argint, asigură-te că te adresezi unui specialist în stomatologie biologică. Specialiștii în stomatologie convențională pur și simplu nu știu destule despre felul cum se face operația în condiții de siguranță, fără a se expune pe ei înșiși sau pe tine la vaporii toxici.

Obturațiile de canal

Următoarea ta preocupare ar trebui să fie obturațiile de canal. Prin obturația de canal, nervul unui dinte este ucis, dar dintele rămâne în gură. Faptul de a lăsa o porțiune moartă în interiorul corpului este absent din medicină și, în opinia mea, nu ar trebui să fie prezent nici în stomatologie. În interiorul dintelui mort, bacteriile toxice se înmulțesc liber și, în lipsa sângelui pe care îl primește un dinte viu, nu există factori imunitari sau substanțe chimice care să le oprească înmulțirea. De asemenea, nu se poate ajunge la ele în mod eficient cu ajutorul antibioticelor.

Soluția este fie să supunem dintele mort unui tratament cu ozon, fie să-l extragem. În anumite cazuri, extragerea e o soluție dificilă, deși, evident, este mai ușoară la dinții din spate. Dar ține minte: obturațiile de canal sunt un teren propice pentru bacteriile toxice și o sursă foarte probabilă de inflamație. Iar dacă ai o afecțiune autoimună sau te afli sus în spectrul autoimun, nu îți mai trebuie un factor suplimentar de risc sau o povară în plus asupra sistemului imunitar. Lasă un specialist în stomatologie biologică să te ajute să rezolvi această problemă.

Dacă, totuși, un medic dentist convențional se oferă să îți facă o obturație de canal, fugi la altul, specializat în stomatologie biologică, și vezi dacă nu cumva îți sugerează o altă opțiune.

Cavități rămase în os

Cavitatea este o zonă de os mort din interiorul altui os – cel mai adesea, din maxilar. Dacă ai avut o traumă precum extragerea unui dinte de minte, bacteriile se adună în zona deschisă. Gingia crește peste cavitate, iar osul crește și el. În acest răstimp, mai multe bacterii extrem de toxice rămân în interiorul zonei goale, exercitând o uriașă presiune asupra sistemului tău imunitar.

Un dentist specializat în stomatologie biologică poate curăța zona printr-o mică incizie chirurgicală, irigând-o și apoi folosind ozon pentru exterminarea bacteriilor. El poate să ajute la vindecarea corectă a zonei, iar sistemul tău imunitar poate respira ușurat.

Cavitățile sunt greu detectabile printr-o radiografie sau chiar printr-o scanare cu tomograful computerizat. De aceea ai nevoie de un dentist specializat în stomatologie biologică: el știe ce trebuie să caute.

Aparate dentare fixe și mobile

Aceste echipamente conțin frecvent oțel inoxidabil, care pare sigur. Mai gândește-te. Oțelul inoxidabil conține nichel, un agent cancerigen. Cele mai multe aparate dentare sunt realizate din „sârmă Ni-Ti", care conține nichel și titan – un amalgam minunat, ce contribuie la îndreptarea rapidă a dinților, dar nu e și la fel de bun pentru sănătatea ta. Un medic dentist specializat în stomatologie biologică poate lucra cu tine pentru a-ți reduce expunerea la nichel și a alege un material mai sigur.

Cum să găsești un dentist specializat în stomatologie biologică

Spre marea mea bucurie, această ramură a stomatologiei pare să crească văzând cu ochii, la fel cum crește și numărul specialiștilor în medicina funcțională, așa că ai câteva opțiuni pentru a găsi pe cineva.

- Caută online „dentist biologic" sau „stomatologie holistică" și vezi ce apare.
- Roagă un specialist în medicină funcțională să îți recomande pe cineva.

Dacă te afli în căutarea unui nou dentist, poți pune trei întrebări care te vor ajuta să decizi dacă medicul cu care vorbești este potrivit pentru tine:

1. Folosiți un kofferdam? Un kofferdam se utilizează pentru protejarea pacientului atunci când îi sunt îndepărtate plombele cu mercur. Dacă dentistul răspunde da, există mult mai multe șanse ca el să știe cum să îndepărteze plombele în siguranță.
2. Ce faceți pentru a vă proteja pe dumneavoastră și personalul? Dacă un dentist scoate mercurul din gura ta, acel dentist și personalul cu care lucrează sunt expuși la rându-le la acesta. Un dentist care nu se protejează pe el însuși și personalul cu care lucrează s-ar putea să nu fie cu adevărat conștient de pericolele pe care le implică munca sa – și astfel să nu știe cu adevărat cum să te protejeze.
3. Aveți un separator de amalgam? Atunci când mercurul este înlăturat, el intră, de obicei, în circuitul apei menajere, un gând care îmi dă fiori. Separatorul de amalgam izolează mercurul, ca să poată fi aruncat în siguranță.

Dacă vrei să afli mai multe

Răsfoiește această carte, cu un titlu care îți atrage privirea: *Uninformed Consent: The Hidden Dangers in Dental Care* (Newburzport, Mass.: Jampton Roads Publishing, 1999), de Hal A. Huggins și Thomas E. Levy. O altă sursă de informații este *It's All in Your Head: The Link Between Mercury Amalgams and Illness* (Garden City Park, N.Y.: Avery Publishing, 1993), de Hal A. Huggins, sau interviul meu cu dentistul specializat în stomatologie biologică Stuart Nunnally (www.autoimunesummit.com).

Anexa E

Reducerea cantității de toxine din casă

Există atât de multe toxine în jurul nostru, că e ușor să te simți depășit de sarcina de a te proteja pe tine și sistemul tău imunitar de efectele lor negative. Totuși, așa cum spun mereu, cunoașterea înseamnă putere. Acum, că știi o sumedenie de lucruri despre toxine, poți face pașii necesari pentru a le îndepărta din mediul tău personal. Eu încurajez pe toată lumea să facă acest lucru, mai ales când vine vorba de persoane cu boli autoimune sau cu predispoziție spre dezvoltarea unei boli autoimune. Sistemul tău imunitar nu are nevoie de alte probleme cu care să se lupte.

Deja, în Capitolul șase, ai citit cele zece sfaturi ale mele pentru reducerea cantității de toxine. Iată încă niște modalități de a diminua cantitatea de toxine din casa ta, listate în ordinea importanței.

Saltele convenționale

Unde dormi și pe ce dormi – iată două dintre cele mai importante decizii pe care le iei, și trebuie să subliniez asta neapărat! Ne petrecem aproape o jumătate din viață dormind și, de cele mai multe ori, detoxifierea și reparațiile din organismul nostru au loc în timpul somnului. Saltelele convenționale conțin substanțe chimice dure și substanțe ignifuge care pot emite gaze timp de ani de zile.

Alternative mai bune: saltele din latex sută la sută natural, cu partea superioară din lână organică.

Așternuturi din comerț

Majoritatea producătorilor de așternuturi folosesc substanțe ignifuge, pesticide, înălbitori și coloranți.

Alternative mai bune: cearșafuri, perne și plăpumi organice, netratate.

Produse de curățare

În 2009, The American Society for the Prevention of Cruelty to Animals (ASPCA) a inclus produsele de curățare folosite în gospodărie între principalele zece otrăvuri pe care le ingerează animalele de companie. Cantitatea de substanțe ignifuge bromurate din sângele pisicilor este de până la douăzeci și trei de ori mai mare decât cantitatea de astfel de substanțe găsite în sângele ființelor umane, iar câinii au, în medie, în corpurile lor de 2,4 ori mai multe substanțe chimice perfluorurate decât oamenii. Aceste substanțe chimice se găsesc în produsele pe care le cumpărăm, ca de pildă în țesăturile rezistente la foc și în covoarele rezistente la pătare, așa că imaginează-ți cât de sensibil este animalul tău de companie, fie el câine sau pisică, la chimicalele care se pulverizează sau se toarnă în casa ta.

Curățarea uscată

Curățătoriile de haine sunt locurile cele mai pline de chimicale de pe lume.

Alternative mai bune: curățătoriile eco.

Dacă trebuie să folosești neapărat o curățătorie clasică, scoate hainele din ambalajul de plastic și ține-le la aer timp de mai multe ore înainte de a le pune în dulap.

Perdelele de duș din vinil

Acestea emit mai mult de o sută de compuși organici volatili, care rămân în aer vreme de peste o lună. De asemenea, ele conțin ftalați, care produc dereglări ale sistemelor endocrin și hormonal.

Alternative mai bune: perdele organice din bumbac și in.

Covoarele convenționale

Covoarele convenționale sunt fabricate din fibre sintetice obținute din petrol. Ele pot emite mai mult de o sută douăzeci de substanțe chimice care afectează organismul uman. S-a dovedit că aceste substanțe predispun la astm, la alergii, la probleme neuronale și la cancer. Toxinele se găsesc în primul rând în baza de cauciuc și în adezivi, care pot emite gaze îmbibate de substanțe chimice timp de ani întregi.

Alternative mai bune: covoare din lână sau din bumbac, covoare din materiale reciclate, care nu necesită adezivi, gresie, parchet de lemn reciclat, din plută sau din bambus.

Vopselele care conțin compuși organici volatili

Aceste vopsele sunt exact ceea ce se poate deduce din nume: materiale care conțin compuși toxici. Dacă la folosești, te înconjori, pur și simplu, de aburi care îți pot pune în pericol sănătatea.

Alternative mai bune: vopsele care nu conțin compuși organici volatili. Dar asigură-te că sunt cu adevărat așa. Multe companii pun pe eticheta produselor lor formula „non-VOC", dar ea se referă numai la vopseaua albă, de bază. Odată adăugată culoarea, vopseaua nu mai e lipsită de produși organici volatili.

Mobilierul tapițat

Mobilierul tapițat poate fi plin cu spume poliuretanice pe bază de petrol, încărcate cu substanțe chimice și ignifuge. Orice plăci aglomerate care sunt parte din mobilier emit formaldehidă.

Alternative mai bune: mobilă fabricată din lemn natur, spumă naturală de latex, perne de lână și materiale organice.

Tratamentul perdelelor și ferestrelor

Majoritatea perdelelor conțin substanțe ignifuge, pesticide, înălbitori și coloranți.

Alternative mai bune: draperii și perdele organice, netratate, din bumbac sau din in și jaluzele din bambus.

Dacă vrei să afli mai multe...

...urmărește interviul meu video cu directorul executiv al Environmental Working Group (EWG), Heather White (www.autoimmunesummit.com).

Anexa F

Un somn mai bun

Tulburările de somn și insomniile sunt două dintre cele mai obișnuite neajunsuri de care se plâng pacienții mei. Să ai parte de cantitatea potrivită de somn profund și revigorant este cea mai bună modalitate de a-ți susține sistemul imunitar, așa că iată zece sfaturi pentru un somn mai bun:

1. Mergi pe www.dansplan.com și descarcă „Dan's Plan", un plan online gratuit pentru optimizarea sănătății și a somnului, creat de expertul în tulburări de somn Dan Pardi. Dacă dorești să afli mai multe despre abordarea lui Dan, poți parcurge interviul pe care i l-am luat eu, pe podcastul meu, http://www.dramymyers.com/tag/sleep/.
2. Cumpără becuri cu lumină de culoarea chihlimbarului și pune-le în lămpi prin toată casa. Folosește-le când începe să apună soarele.

   Una dintre principalele cauze ale tulburărilor de somn este expunerea, după asfințit, la spectrul nepotrivit de lumină. Organismul tău a evoluat pentru a dormi atunci când cerul este întunecat și pentru a rămâne treaz atunci când pe cer e lumină. Acest ciclu natural somn-veghe poate fi perturbat în lumea noastră, care este dominată de electricitate douăzeci și patru de ore din douăzeci și patru și în care organismul este expus la lumină strălucitoare, asemănătoare luminii soarelui – inclusiv cea produsă de becuri incandescente și fluorescente. Organismul tău identifică aceste aparate electrice drept „lumină solară" și îți sugerează să stai treaz. Folosirea luminii galbene după apusul

soarelui îți va ajuta organismul să se sincronizeze cu ritmurile pământului și îi va indica trupului să doarmă, nu să rămână treaz.

3. Descarcă aplicația gratuită f.lux de la www.justgetflux.com, dacă lucrezi la calculator sau citești noaptea pe iPad. Lumina albastră, pâlpâitoare a aparatelor electronice îi sugerează, de asemenea, organismului tău să stea treaz – dar, din momentul în care a apus soarele, aplicația f.lux va acoperi ecranul cu o nuanță de culoarea chihlimbarului. Poți seta aplicația pentru ca ea să-ți ofere nuanța galben-portocaliu de noapte pe care o preferi; o poți reseta ca să te poți uita la film sau la un show TV; și o poți dezactiva pe o perioadă mai scurtă sau mai lungă, dacă vrei ca aparatul tău să te ajute să rămâi treaz. Totuși, ideal ar fi să folosești aparatul pentru a beneficia de un ciclu somn-veghe sănătos, devenind somnoros după apusul soarelui și mergând la culcare relativ devreme.
4. Determină numărul ideal de ore de somn pentru tine. Încearcă asta în weekenduri. Culcă-te seara și vezi cât timp durează până te trezești. Repetă experimentul de câteva ori. Suntem diferiți și, în plus, nevoile noastre de somn se pot schimba în funcție de cantitatea de stres care se exercită asupra organismului nostru și de solicitările la care este supus acesta. Somnul este momentul în care organismul se tămăduiește, așa că, dacă apelezi la Metoda Myers pentru a obține aparenta vindecare a bolii tale, s-ar putea să ai nevoie de mai mult somn ca de obicei. Pe de altă parte, este posibil să trebuiască să dormi mai mult decât crezi tu. Descoperă numărul ideal de ore de somn necesare organismului tău, ca să te asiguri că vei avea parte de această cantitate de somn tot timpul.
5. Decide să mergi la culcare la aceeași oră în fiecare seară și determină această oră după calcularea numărului ideal de ore de somn. Cu alte cuvinte, dacă trebuie să te trezești la șapte dimineața ca să ajungi la serviciu la timp și dacă ai descoperit că durata ideală a somnului de care ai nevoie este de nouă ore, e bine să te hotărăști să mergi la culcare în fiecare seară la ora zece. Ideal ar fi să te culci la aceeași oră și în weekenduri, pentru că somnul tău va fi mai bun dacă îi menții un program constant.
6. Cumpără draperii care să acopere complet geamurile dormitoarelor. Orice cantitate, cât de mică, de lumină percepută printre pleoape poate perturba profunzimea și cantitatea somnului tău. Organismul îți este setat să răspundă la ritmurile naturale de lumină și întuneric ale

planetei Pământ, așa că, dacă în dormitorul tău intră lumină de la iluminatul stradal sau de la vecini, organismul tău va avea impresia că trebuie, de fapt, să fie treaz, iar somnul îți va fi afectat.

7. Înainte de culcare, fă o baie fierbinte cu săruri Epsom. Apa fierbinte și perioada în care stai nefăcând nimic sunt relaxante, iar sărurile Epsom conțin magneziu, care îți relaxează mușchii.
8. Ieși afară și expune-te la lumină naturală de cel puțin trei ori pe zi, timp de minimum treizeci de minute. Dacă organismul are acces la lumina naturală care să-i indice „perioada de veghe" a ciclului, va fi mai pregătit să răspundă la întuneric ca la „perioada de somn" a ciclului.
9. Lasă paharul de dinainte de culcare! Alcoolul afectează ciclul somnului. Desigur că nu vei consuma alcool în primele treizeci de zile ale Metodei Myers și poate încă vreo câteva luni după aceea. Dacă decizi să adaugi în dieta ta o băutură alcoolică ocazională, ai grijă să o servești cu câteva ore înainte de culcare, ca să dormi profund și să te recuperezi după cantitatea de stres pe care alcoolul o exercită asupra sistemului tău imunitar.
10. Dacă dorești ceva care să te ajute cu somnul pentru o scurtă perioadă, alege ceva natural. Un supliment poate fi 5-HTP (5-hidroxitriptofan), precursorul natural al serotoninei. Este neurotransmițătorul care ajută la regularizarea ciclului somnului și creează un efect natural antidepresiv, generând o stare de optimism și de calm. O altă opțiune este melatonina, o substanță chimică produsă de creier, care îi indică în mod specific trupului tău că este timpul pentru somn. Magneziul e un mineral care stimulează relaxarea mușchilor și de aceea este de ajutor pentru starea ce precede somnul profund și odihnitor.

Dacă vrei să afli mai multe...

...urmărește interviul meu video cu expertul în somn Dan Pardi, (www.autoimmunesummit.com).

Anexa G

Metoda Myers – test pentru identificarea simptomelor

Evaluează următoarele simptome, în ultimele șapte zile, pe o scală de la 0 la 4, în funcție de severitatea lor. 0 – deloc, 1 – puțin, 2 – ușor, 3 – moderat, 4 – sever.

Cap
... dureri
... migrene
... senzații de leșin, ameteli
... dificultăți la adormire
Total ...

Ochi
... umflați, cu dungi roșii
... cearcăne
... pleoape umflate
... vedere proastă
... ochi apoși, mâncărimi
Total ...

Minte
... senzație de minte încețoșată
... memorie proastă
... coordonare slabă
... dificultăți în luarea deciziilor
... vorbire înceată/ cu bâlbâieli
... deficit de atenție/greutăți la învățare
Total ...

Nas
... congestie nazală
... mucus excesiv

... nas înfundat/care curge mereu
... probleme cu sinusurile
... strănutat frecvent
Total ...

Urechi
... senzație de mâncărime
... dureri, infecții
... urechi care curg
... șuierături în urechi, pierderi de auz
Total ...

Greutate
... incapacitate de a slăbi
... poftă de diverse alimente
... greutate în exces
... greutate prea mică
... nu te poți controla la mâncare
... reținere de apă în organism, umflare
Total ...

Gură, gât
... tuse cronică
... îți cureți frecvent gâtul
... gât umflat, dureros
... buze umflate
... afte
Total ...

Digestie
... greață, vomitături
... diaree
... constipație
... balonare
... vânturi
... arsuri în capul pieptului, indigestie
... durere, crampe intestinale sau la stomac
Total ...

Inimă
... bătăi neregulate
... bătăi rapide
... dureri în piept
Total ...

Plămâni
... congestie pulmonară
... astm, bronșită
... respirații scurte, sacadate
... dificultăți la respirare
Total ...

Piele
... acnee
... pete roșii, eczemă, piele uscată
... pierdere a părului
... bufeuri
... transpirație excesivă
Total ...

Emoții
... anxietate
... depresie
... schimbări de stare nervoasă

... iritabilitate
Total ...

Energie, activitate
... oboseală
... letargie
... hiperactivitate
... stare de neliniște
Total ...

Mușchi, încheieturi
... dureri, înțepături în încheieturi
... poliartrită
... întărirea mușchilor
... dureri musculare
... senzație de slăbiciune, de oboseală
Total ...

Altele
... boli frecvente/infecții
... urinări frecvente
... mâncărimi genitale, ejaculări
... mâncărimi anale
Total ...

Total preliminar ...

Note

a. Majoritatea bolilor autoimune sunt mult mai frecvente la femei. Cercetătorii cred că acest fapt se datorează nivelului sporit de estrogen și numărului mai mare de modificări hormonale ale femeilor.

b. Deoarece medicația afectează epiteliul digestiv, ea este și un cunoscut factor de risc în ceea ce privește apariția intestinului permeabil. Pentru mai multe informații privitoare la legătura dintre intestinul permeabil și bolile autoimune, vezi Capitolele patru și cinci.

c. Continui să specific „bacterii dăunătoare" deoarece există extrem de multe bacterii benefice pe care dorești să le ai și în sistemul digestiv, și în restul organismului. Ai aflat mai multe despre ele în Capitolul patru.

d. Dacă suferi de o boală autoimună sau te afli sus în spectrul autoimun, s-ar putea să ai nevoie de două sau trei luni pentru vindecarea completă a sistemului digestiv. Vei folosi toate remediile naturale din această carte, dar, în unele cazuri, s-ar putea să fie nevoie de un specialist în medicină funcțională care să îți prescrie niște medicamente. Totuși, oricum ar fi boala ta, dacă urmezi cu strictețe Metoda Myers, ar trebui să observi, în treizeci de zile, îmbunătățiri semnificative, iar acest fapt ar trebui să te motiveze să continui.

e. Deși oamenii de știință nu sunt chiar siguri în ce categorie să includă aceste boli, ultimele păreri sunt că boala lui Crohn, colita ulcerativă și alte tipuri de sindroame ale colonului iritabil sunt, toate, forme de boli autoimune, în care organismul își atacă propriul țesut intestinal.

COMENZI – CARTEA PRIN POȘTĂ
EDITURA PARALELA 45
Bulevardul Republicii, Nr. 148, Clădirea C1, etaj 4, Pitești,
jud. Argeș, cod 110177
Tel.: 0248 633 130; 0753 040 444; 0721 247 918
Tel./fax: 0248 214 533; 0248 631 439; 0248 631 492
E-mail: comenzi@edituraparalela45.ro

www.edituraparalela45.ro

Tiparul executat la tipografia Editurii Paralela 45
E-mail: tipografie@edituraparalela45.ro